

**PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN
ASERTIF PADA SISWA KELAS VIIIB
SMP NEGERI 1 BERBAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Ariesta Dian Pramesti
NIM 12104244028


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIIIB SMP NEGERI 1 BERBAH” yang disusun oleh Ariesta Dian Pramesti, NIM 12104244028 ini telah disetujui dosen pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 10 Agustus 2016
Dosen Pembimbing


Sugiyatno, M. Pd.
NIP. 19711227 200112 1 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 September 2016
Yang menyatakan,



Ariesta Dian Pramesti
NIM 12104244028

PENGESAHAN

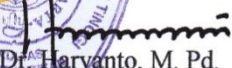
Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIIIB SMP NEGERI 1 BERBAH” yang disusun oleh Ariesta Dian Pramesti, NIM 12104244028 ini telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 30 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sugiyatno, M. Pd.	Ketua Penguji		08/2016 9
Agus Triyanto, M. Pd.	Sekretaris Penguji		09/2016 9
Tin Suharmini, M. Si.	Penguji Utama		09/2016 9

Yogyakarta, 21 SEP 2016
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Dr. Haryanto, M. Pd.
NIP 19600902 198702 1 001

MOTTO

“Orang-orang menjadi begitu luar biasa ketika mereka mulai berpikir bahwa mereka bisa melakukan sesuatu. Saat mereka percaya pada diri mereka sendiri, mereka memiliki rahasia kesuksesan yang pertama”

(Norman Vincent Peale)

“Jika Anda punya rasa percaya pada diri sendiri, Anda akan merasakan banyak kesenangan. Jika Anda merasakan banyak kesenangan, Anda akan melakukan hal-hal istimewa”

(Joe Namath)

“Jadilah pembelajar seumur hidupmu. Semakin banyak Anda belajar, semakin banyak yang Anda dapatkan dan semakin Anda percaya diri”

(Brian Tracy)

PERSEMBAHAAN

Sebagai lukisan kebahagiaan dan ungkapan rasa syukur serta terimakasih, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan kepadaku.
3. Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Agama, Nusa, dan Bangsa.

**PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN
ASERTIF PADA SISWA KELAS VIIIB
SMP NEGERI 1 BERBAH**

Oleh
Ariesta Dian Pramesti
NIM 12104244028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah .

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Penelitian dilakukan secara kolaborasi antara peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan skala rasa percaya diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dilengkapi dengan analisis kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor rasa percaya diri subjek pada setiap siklus yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah. Terlihat dari hasil skor tes pra tindakan 71,61 yang mengalami peningkatan skor menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan mengalami peningkatan skor menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Interpretasi hasil observasi dan wawancara menunjukkan peningkatan rasa percaya diri siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah.

Kata kunci : *rasa percaya diri, pelatihan asertif*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Skripsi yang berjudul “Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah”.

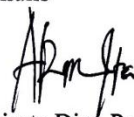
Penulis menyadari bahwa keberhasilan dari penyusunan proposal ini tidak akan terwujud tanpa bantuan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di UNY.
3. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)UNY yang telah memberikan izin penelitian dan memfasilitasi kebutuhan akademik penulis selama menjalani masa studi.
4. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan proses pengurusan izin penelitian ini.
5. Bapak Sugiyatno, M.Pd., Sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, perhatian dan tenaga serta pikirannya untuk membimbing penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Siti Chalimah, S.Pd. M.Pd., Kepala Sekolah SMP N 1 Berbah yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian sehingga penulis dapat melakukan penelitian di SMP N 1 Berbah.
7. Ibu Sri Yuliyanti, S.Pd., Guru BK SMP N 1 Berbah yang juga bersedia untuk membantu pelaksanaan penelitian.
8. Kedua Orang tua tercinta, Muryanto dan Indiyas Mulyanti yang tiada batas memberikan doa, semangat, dan perhatian selama penyusunan proposal skripsi ini.
9. Kakakku Sari Dewi Ristiyani dan Elisa Dewi Kusumawati yang senantiasa memberikan doa dan penyemangat untukku.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 20 September 2016
Penulis



Ariesta Dian Pramesti
NIM 12104244028

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Tentang Rasa Percaya Diri	11
1. Pengertian Rasa Percaya Diri.....	11
2. Aspek-Aspek Rasa Percaya Diri	12
3. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri.....	13
4. Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri	15
5. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri	15
6. Jenis-Jenis Percaya Diri	18

B. Kajian Tentang Pelatihan Asertif	21
1. Pengertian Perilaku Asertif	21
2. Pengertian Pelatihan Asertif	22
3. Prinsip-Prinsip Pelatihan Asertif	23
4. Prosedur Pelatihan Asertif	23
C. Kajian Tentang Remaja	25
1. Pengertian Remaja	25
2. Ciri-Ciri Masa Remaja	27
3. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja	29
4. Aspek yang Berkembang pada Remaja	31
D. Kerangka Berpikir	33
E. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	37
B. Rancangan Tindakan	38
C. Subjek Penelitian	43
D. Tempat dan Waktu Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Instrumen Penelitian	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	51
G. Teknik Analisis Data	53
H. Kriteria Keberhasilan	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	56
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	56
2. Deskripsi Waktu Penelitian	56
B. Deskripsi Subjek Penelitian	57
C. Deskripsi Pra Tindakan	58
D. Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Tindakan	60
1. Siklus I	60
2. Siklus II	71

E. Uji Hipotesis	81
F. Pembahasan	81
G. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Rasa Percaya Diri	49
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Observasi	50
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara	51
Tabel 4. Hasil Validitas Skala Rasa Percaya Diri	52
Tabel 5. Norma Kategori.....	53
Tabel 6. Rumus Kategori Tingkat Rasa Percaya Diri	54
Tabel 7. Subyek Penelitian.....	57
Tabel 8. Hasil Tes Pra Tindakan	59
Tabel 9. Daftar Pertanyaan Tindakan III Siklus I	66
Tabel 10. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus I	69
Tabel 11. Daftar Pertanyaan Tindakan III Siklus II.....	76
Tabel 12. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus II.....	79

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir	35
Gambar 2. Model PT Stepen Kemmis	38
Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan dan Tes Pasca Tindakan Siklus I	70
Gambar 4. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan, Tes Pasca Tindakan Siklus I dan Tes Pasca Tindakan Siklus II	80

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Interpretasi Hasil Uji Coba Instrumen	90
Lampiran 2. Instrumen Sebelum Diuji	92
Lampiran 3. Instrumen Setelah Diuji	97
Lampiran 4. Rancangan Tindakan	101
Lampiran 5. Rencana Pemberian Layanan	106
Lampiran 6. Hasil Observasi	129
Lampiran 7. Hasil Wawancara	131
Lampiran 8. Dokumentasi	137
Lampiran 9. Naskah Skenario	138
Lampiran 10. Hasil Tes Pra Tindakan	144
Lampiran 11. Hasil Tes Pasca Tindakan siklus I	145
Lampiran 12. Hasil Tes Pasca Tindakan siklus II	146
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	147

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan senantiasa berkenaan dengan manusia. Dalam pengertiannya, pendidikan adalah upaya sadar untuk membina dan mengembangkan kemampuan dasar manusia seoptimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya (Nana Sudjana & Ibrahim, 2009: 4). Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Bab I pasal 1 (UUPS) disebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Undang-Undang tersebut menjelaskan bahwa pendidikan adalah sarana untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Dalam hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, terkandung suatu maksud bahwa manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Manusia memiliki kebutuhan dan kemampuan serta kebiasaan untuk berinteraksi dengan individu lain didalam kehidupannya. Manusia sebagai makhluk individu memiliki unsur jasmani dan rohani, unsur fisik dan psikis, serta unsur raga dan jiwa. Seseorang dikatakan sebagai makhluk individu apabila unsur-unsur tersebut menyatu dalam dirinya,

tetapi jika unsur-unsur tersebut sudah tidak menyatu lagi maka seseorang tidak disebut sebagai individu.

Setiap individu tumbuh dan berkembang dari satu masa ke masa berikutnya hingga masa dewasa. Setiap masa mempunyai karakteristik masing-masing yang membedakannya dengan masa yang lain. Salah satu masa yang harus dilalui oleh setiap individu sebelum mencapai masa dewasa adalah masa remaja. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia (*life span development*). Hurlock (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 124) menyatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia mata secara hukum.

Kehidupan sosial pada masa remaja, sangat dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya. Dari masa kanak-kanak pertengahan hingga masa kanak-kanak akhir dan memasuki masa remaja, jumlah waktu yang digunakan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya cenderung meningkat. Berdasarkan sebuah penyelidikan yang dilakukan oleh Barker & Wright, 1951 (Santrock, 2007: 56), diketahui bahwa anak-anak berusia 2 tahun menggunakan 10 persen waktunya dalam sehari untuk berinteraksi dengan kawan-kawan sebayanya, anak berusia 4 tahun sebanyak 20 persen, anak berusia antara 7 hingga 11 tahun sebanyak 40 persen.

Remaja hendaknya memiliki rasa yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sosialnya. Santrock (2003: 336) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Sebagai contoh, seorang remaja bisa mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang, tetapi ia juga seseorang yang baik. Tentu saja tidak semua remaja memiliki gambaran positif yang menyeluruh tentang diri mereka. Santrock juga menambahkan bahwa sebagian besar remaja, rendahnya rasa percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi bagi beberapa remaja, rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya.

Menurut Thursan Hakim (2002: 5) salah satu karakteristik dari kurangnya kepercayaan diri adalah ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa seseorang yang kurang percaya diri belum memiliki keberanian untuk menunjukkan potensi yang dimiliki dihadapan orang banyak misalnya, keberanian berpendapat. Perasaan minder atas kekurangan diri juga merupakan krisis percaya diri bagi seseorang, misalnya sulit menerima kekurangan dirinya. Selain itu merasa tidak percaya diri membuat seseorang sulit untuk mengaktualisasikan potensi dan kelebihan dirinya di lingkungan sosialnya, misalnya keberanian untuk menunjukkan dan menyampaikan gagasan kepada orang banyak.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hendra Surya (2007: 1) bahwa gejala siswa tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut belum melakukan apa-apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu. Penelitian yang dilakukan oleh Ferisa Prasetyaning Utami (2015: 3) menunjukkan bahwa kebanyakan siswa kelas 7 di SMP Negeri 4 Karanganyar memiliki kepercayaan diri yang rendah yang disebabkan karena pengaruh lingkungan, yaitu teman-temannya. Selain itu kebanyakan siswa bimbang dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan untuk dirinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama PPL yang dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2015, terlihat sebagian besar siswa kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas VIIIB. Peneliti mengajak siswa untuk menceritakan pengalaman-pengalaman pribadi dan peneliti meminta siswa untuk maju ke depan kelas untuk menceritakannya. Terlihat banyak siswa yang malu-malu dan tidak berani untuk maju ke depan kelas. Selain itu terlihat pula beberapa siswa ketika sedang berbincang dengan guru mata pelajaran dan teman lawan jenisnya, siswa tersebut tidak menatap dan terlihat sangat bingung.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis tanggal 10 Maret 2016 dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Berbah yakni Ibu Sri Yulianti, S.Pd diperoleh bahwa keaktifan siswa saat pembelajaran di kelas masih kurang, misalnya jika diminta untuk maju ke depan kelas banyak siswa yang mengalami kesulitan mengutarakan pendapatnya, mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi, ragu-ragu jika menjawab pertanyaan dari guru, dan sering berkata tidak bisa sebelum mencoba berpendapat. Selain itu, masih banyak siswa kelas VIIIB yang mudah terpengaruh dengan pergaulan dan ikut-ikutan teman-teman sebayanya.

Wawancara juga dilakukan dengan salah satu siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah yang mengungkapkan bahwa siswa tersebut merasa malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi ataupun menjawab pertanyaan dari guru. Siswa tersebut tidak yakin bahwa apa yang siswa sampaikan benar dan akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya. Selain itu ada beberapa siswa yang mengaku bahwa ketika mereka memiliki masalah, mereka tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah.

Dari hasil observasi dan wawancara diatas menunjukkan bahwa kurangnya rasa percaya diri menjadi sebuah masalah yang harus mendapat perhatian. Dampak dari kurangnya rasa percaya diri siswa tersebut menyebabkan proses KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) terganggu, sehingga perlu dilakukannya

sebuah perbaikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah sebenarnya sudah dilakukan, misalnya melalui layanan bimbingan klasikal. Pemberian layanan bimbingan klasikal tersebut dinilai belum cukup untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, sehingga diperlukan teknik pemberian bimbingan yang inovatif maupun sumber bahan bimbingan yang sesuai. Banyak teknik atau metode yang dapat dikembangkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan bimbingan, salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan menggunakan pelatihan asertif.

Corey (2007: 213) mengungkapkan bahwa pelatihan asertif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar. Corey juga menambahkan bahwa latihan asertif merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Pemberian pelatihan asertif ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang mempunyai rasa percaya diri baik secara pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan asertif dapat melatih individu yang kurang percaya diri, seperti keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, keterampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Herni Rosita (2007: 1) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa subjek memiliki tingkat perilaku asertif yang cenderung tinggi, dimana mean empirik sebesar 81.44 dan mean hipotetik sebesar 67.5. Subjek juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang cenderung sedang atau rata-rata, dimana hasil empirik sebesar 68,91 dan mean hipotetik signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$), selain itu juga diperoleh korelasi berdasarkan korelasi Product Moment dari Pearson sebesar 0.573 yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik mengangkat penelitian ini dengan judul “Peningkatan Rasa Percaya Diri melalui Pelatihan Asertif pada Siswa Kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah dalam interaksi sosial dengan guru dan teman.
2. Siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
3. Beberapa siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah merasa malu untuk presentasi dan menjawab pertanyaan dari guru.
4. Belum berhasilnya metode yang digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah pada peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah melalui pelatihan asertif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIIB SMP N 1 Berbah dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertif?
2. Bagaimana pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIIB SMP N 1 Berbah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIIB SMP N 1 Berbah.
2. Untuk mengetahui proses pelatihan asertif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIIB SMP N 1 Berbah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Dapat memperkaya keilmuan bimbingan dan konseling terlebih dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif.
 - b. Dapat memberikan informasi hasil temuan di lapangan mengenai penggunaan teknik pelatihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa SMP.

2. Secara praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, memberikan kontribusi mengenai penggunaan teknik pelatihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri.
- b. Bagi siswa, dapat dijadikan langkah awal bagi siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.
- c. Bagi peneliti, mampu memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Merasa yakin terhadap diri sendiri, merasa yakin terhadap suatu kesatuan utuh, dimana tanpa adanya rasa percaya diri maka kita akan menjadi orang yang pesimis dan putus asa. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan mempercayai diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu yang dikuasai.

Anita Lie (2004: 4) mendefinisikan percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Hal ini diperkuat oleh Hakim (2002: 6) yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala

aspek kelebihan dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidup didalam hidupnya.

Berdasarkan paparan tentang rasa percaya diri diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah dan pencapaian tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan.

2. Aspek-Aspek Rasa Percaya diri

Lauster dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2012: 35-36) menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif ditunjukkan melalui sikap sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Seseorang yang percaya diri, akan merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri dan mampu bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

c. Obyektif

Obyektif berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut pendapat dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Apa yang telah ia perbuat, berani ia pertanggungjawabkan.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran akan diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya. Rasional berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan akal sehat dan dapat diterima oleh akal. Sedangkan realistis berarti memandang suatu masalah sesuai dengan kenyataan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri memiliki beberapa karakteristik, yaitu: keyakinan dan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan berfikir rasional.

3. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri

Ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri menurut Anita Lie (2004: 4) adalah sebagai berikut:

- a. Yakin kepada diri sendiri yaitu seseorang yang percaya diri akan memahami kemampuan yang dimiliki dan mengetahui apa yang dilakukan.
- b. Tidak tergantung pada orang lain yaitu orang yang percaya diri akan bersikap mandiri dan berusaha mengerjakan sesuatu hal dengan kemampuan dirinya sendiri.
- c. Tidak ragu-ragu yaitu orang yang percaya diri akan selalu melaksanakan pekerjaan tanpa ragu-ragu.
- d. Merasa diri berharga yaitu orang yang percaya diri memiliki *self esteem* yang positif sehingga dari harga diri yang positif dirinya akan selalu diharapkan oleh orang lain.
- e. Tidak menyombongkan diri, dengan kemampuan yang dimiliki seseorang yang percaya diri tidak lantas menyombongkan diri kepada orang lain.
- f. Memiliki keberanian untuk bertindak yaitu seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan selalu merasa berani dalam melakukan suatu tindakan.

Ciri-ciri percaya diri yang dikemukakan oleh Anita Lie menunjukkan bahwa orang yang memiliki percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasi sendiri. Selanjutnya orang yang percaya diri juga akan dipercaya oleh orang lain.

4. Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Ciri-ciri individu yang kurang percaya diri menurut Dery Iswidharmanjaya (2004: 12) adalah sebagai berikut:

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. Kurang berprestasi dalam studi
- c. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- d. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- e. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain

Pendapat Dery Iswidharmanjaya diatas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang memiliki rasa percaya diri kesulitan menunjukkan kemampuan yang dimiliki, kesulitan dalam meraih prestasi, tidak memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat, membuang waktu dalam mengambil keputusan, dan cenderung menyalahkan orang lain apabila gagal.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Menurut Thursan Hakim (2002: 121) rasa rendah diri pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut:

- a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika

seseorang berada didalam lingkungan keluarga yang baik. Namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri.

b. Pendidikan formal

Sekolah dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

c. Pendidikan non formal

Salah satu modal utama bisa menjadi seseorang kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni, vokal, keterampilan memasuki dunia kerja (BLK), pendidikan keagamaan dan lain sebagainya.

M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati (2012: 37-38) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa rendah diri sebagai berikut:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan dalam suatu kelompok.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap dirinya sendiri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri pada diri seseorang. Begitu pula sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang tingkat pendidikannya lebih tinggi darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman. Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan formal atau sekolah, dan lingkungan pendidikan non formal.

6. Jenis-Jenis Percaya Diri

Lindenfield (1997: 4-11) membagi percaya diri menjadi dua jenis, yaitu batin dan lahir. Kedua jenis percaya diri tersebut memiliki masing masing ciri, yaitu sebagai berikut:

a. Percaya diri batin

Jenis percaya batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Terdapat empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat. Keempat ciri tersebut yaitu sebagai berikut:

1) Cinta-diri

Orang yang percaya diri mencintai diri mereka, dan cinta diri ini bukanlah sesuatu yang dirahasiakan. Jelaslah bagi orang luar bahwa mereka peduli tentang diri mereka karena perilaku dan gaya hidup mereka adalah untuk memelihara diri.

2) Pemahaman diri

Orang dengan percaya diri batin juga sangat sadar diri. Mereka tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka

memikirkan perasaan, pikiran dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

3) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

4) Berfikir positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena mereka biasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharapkan serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

b. Percaya diri lahir

Jenis percaya diri lahir adalah percaya diri yang memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Pada jenis percaya diri lahir terdapat empat ciri utama, yaitu:

1) Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam bidang keterampilan berkomunikasi, maka individu akan dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, dapat berbincang-bincang dengan orang, bicara di depan umum.

2) Ketegasan

Dengan bersikap tegas maka rasa percaya diri akan bertambah karena mereka akan dapat menyatakan kebutuhan mereka secara langsung, membela hak mereka, memberi dan menerima kritik.

3) Penampilan diri

Keterampilan ini mengajarkan pada individu bahwa betapa pentingnya tampil sebagai orang yang percaya diri. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk memilih gaya pakaian dan warna yang paling cocok, cepat mendapat pengakuan pertama karena penampilan pertama yang bagus, menyadari akan dampak gaya hidupnya (misalnya mobil dan rumah) terhadap pendapat orang lain mengenai diri mereka.

4) Pengendalian perasaan

Jika perasaan tidak dikelola dengan baik, maka bisa membentuk suatu kekuatan besar yang tidak terduga. Pada umumnya dalam kehidupan sehari-hari kita perlu mengendalikan perasaan kita. Jika individu dapat mengendalikan diri maka mereka akan lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali. Selain itu mereka akan berani menghadapi tantangan dan resiko karena mereka bisa mengatasi rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk percaya diri meliputi percaya diri batin dan lahir. Percaya diri batin seperti cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan pemikiran yang

positif. Sedangkan percaya diri lahir seperti keterampilan komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan dengan baik.

B. Kajian Pelatihan Asertif

1. Pengertian Perilaku Asertif

Santrock (2002: 508) berpendapat bahwa perilaku asertif adalah kemampuan mengungkapkan perasaan, meminta sesuatu yang seorang inginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak inginkan. Sejalan dengan pendapat Edi Purwanta (2005: 193) asertivitas merupakan kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Pada situasi interpersonal, individu sering dihadapkan pada situasi yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan pendirian dirinya. Pendapat lain dikemukakan oleh Nelson dan Jones (2006: 184) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara tegas, jujur, langsung, dan terbuka kepada diri sendiri dan orang lain, meminta apa yang diinginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak diinginkan. Individu yang berperilaku asertif berperilaku sesuai dengan apa yang dirasakan dan tanpa perasaan cemas

namun tetap memikirkan dampak dari tindakannya, tidak menyinggung orang lain serta bertanggung jawab.

2. Pengertian Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif merupakan salah satu teknik dalam terapi behaviourial. Menurut Latipun (2003: 217) pelatihan asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Walter, et.al. (Edi Purwanta, 2005: 193) pelatihan asertivitas adalah prosedur pengubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu.

Pelaksanaan pelatihan asertif memiliki tujuan untuk meningkatkan efektivitas perilaku sehari-hari klien atau untuk meningkatkan kualitas hidup klien agar lebih baik. Indikator penting dalam keberhasilan pelaksanaan pelatihan asertif adalah berkurangnya tingkat kecemasan klien serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengekspresikan diri dengan berbagai situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif adalah salah satu teknik yang digunakan untuk melatih kemampuan individu dalam menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan haknya secara langsung dan tegas. Pelatihan asertif bertujuan untuk

meningkatkan efektivitas kehidupan sosial dan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dalam berbagai situasi sosial yang ada.

3. Prinsip-Prinsip Pelatihan Asertif

Menurut Corey (2007: 213) terdapat prinsip-prinsip pelaksanaan pelatihan asertif, yaitu:

- a. Individu tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung
- b. Individu yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
- c. Individu yang memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”.
- d. Individu yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya
- e. Individu yang merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Pendapat Corey diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka.

4. Prosedur Pelatihan Asertif

Menurut Corey (2007: 214) mengembangkan pelatihan asertif lebih fokus pada pelaksanaan pelatihan secara kelompok. Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta dimana salah satu kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi perkuatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi

kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam simulasi-simulasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Berikut ini juga dijelaskan tahapan-tahapan yang dilaksanakan pada pelatihan asertif:

a. sesi pertama

Dimulai dengan mempelajari tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangtegasan dalam belajar peran tingkah laku baru yang asertif.

b. Sesi kedua

Memperkenalkan sejumlah relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum melakukan sesi selanjutnya.

c. Sesi ketiga

Setiap anggota menjelaskan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.

d. Sesi keempat

Pada sesi keempat ini, terdiri dari penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi. Selanjutnya bisa disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan individual para anggota.

Berdasarkan pendapat Corey diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prosedur pelatihan asertif terdapat empat sesi, yaitu:

- a. Pengenalan tentang kecemasan sosial.
- b. Menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah.
- c. Menjelaskan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan.
- d. Latihan relaksasi.

C. Kajian Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja dianggap sebagai masa topan badai dan stress (*strom and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Jika individu terarah dengan baik maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi jika tidak terbimbing maka individu tersebut menjadi individu yang tidak memiliki masa depan dengan baik.

Kata remaja merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris *adolence* atau *adoleceré* (bahasa latin) yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. Dalam penggunaannya istilah remaja dengan *adolecen* disamakan. *Adolecen* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosional dan sosial (Rita Eka Izzaty,dkk, 2008:123).

Menurut Dariyo (2004: 13) remaja (*adolescence*) adalah masa transisi/peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Untuk menjadi orang dewasa, maka remaja akan melalui masa krisis dimana remaja berusaha mencari identitas diri (*search for self-identity*). Secara kronologis yang tergolong remaja ini berkisar antara usia 12/13-21 tahun.

Hal ini sependapat dengan Thornburg dalam Dariyo (2004: 14) yang menggolongkan remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun), remaja akhir (usia 18-21 tahun). Masa remaja awal, umumnya individu telah memasuki pendidikan di bangku sekolah menengah tingkat pertama (SLTP), sedangkan masa remaja tengah, individu sudah duduk di sekolah menengah atas (SMU). Kemudian, mereka yang tergolong remaja akhir umumnya sudah memasuki dunia perguruan tinggi atau lulus SMU dan mungkin sudah bekerja.

Pendapat lain dikemukakan oleh Santrock (2003: 26) yang mengungkapkan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun

dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan berbagai aspek, yaitu fisik dan psikis dimana usianya berkisar antara 13 sampai dengan 21 tahun.

2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja, seperti masa-masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya. Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 124-126) menjelaskan ciri-ciri tersebut sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode penting

Masa remaja merupakan periode penting karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun juga. Terdapat 4 macam perubahan yaitu: meningkatnya emosi; perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan; berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Namun adanya sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.

e. Usia bermasalah

Pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orangtua dan guru lagi.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan

Pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif. Stereotip demikian mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya, dengan demikian menjadikan remaja sulit melakukan peralihan menuju dewasa. Pandangan ini juga yang sering menimbulkan pertentangan antara remaja dengan orang dewasa.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila diinginkan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistik.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa, oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan dll, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Berdasarkan ciri-ciri masa remaja diatas dapat diambil kesimpulan bahwa masa remaja merupakan periode yang penting, periode perubahan, peralihan, usia bermasalah, pencarian identitas diri, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik dan ambang masa dewasa.

3. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Sejak di dalam kandungan hingga lahir, seorang individu tumbuh menjadi anak, remaja, atau dewasa. Hal ini berarti terjadi proses perubahan pada diri setiap individu. Secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi

perkembangan individu (bersifat *dichotomi*), yakni endogen dan exogen (Gunarsa dan Gunarsa dalam Agoes Dariyo, 2004: 14-15).

a. Faktor endogen (*nature*)

Dalam pandangan ini dinyatakan bahwa perubahan-perubahan fisik maupun psikis dipengaruhi oleh faktor internal yang bersifat *herediter* yaitu yang diturunkan oleh orang tuanya, misalnya: postur tubuh (tinggi badan), bakat-minat, kecerdasan, kepribadian, dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk aspek psikis atau psikososialnya.

b. Faktor exogen (*nurture*)

Pandangan faktor exogen menyatakan bahwa perubahan dan perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri. Faktor ini diantaranya berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Lingkungan fisik berupa tersedianya sarana dan fasilitas, letak geografis, cuaca, iklim, dan sebagainya. Sedangkan lingkungan sosial ialah lingkungan dimana seorang mengadakan relasi / interaksi dengan individu atau kelompok individu di dalamnya. Lingkungan sosial ini berupa keluarga, tetangga, teman, lembaga, pendidikan, lembaga kesehatan, dan sebagainya.

c. Interaksi antara endogen dan exogen

Dalam kenyataannya, masing-masing faktor tersebut tidak dapat dipisahkan. Kedua faktor saling berpengaruh, sehingga terjadi interaksi

antara faktor internal maupun eksternal yang kemudian membentuk dan memperngaruhi perkembangan individu.

4. Aspek yang Berkembang pada Remaja

Perkembangan pada remaja mengacu pada perubahan karakteristik yang khas dari gejala-gejala psikologis ke arah yang lebih maju. Rita Eka Izzaty (2008:127-144) menjelaskan perkembangan yang terjadi pada remaja tersebut sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik dan psikoseksual

Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Proses pertumbuhan ini dipengaruhi percepatan pertumbuhan, sehingga pada masa ini sering ada beberapa istilah untuk pertumbuhan fisik remaja: *The onset of pubertal growth spurt* (masa kritis dari perkembangan biologis) serta *The maximum growth age*, berupa: perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi dan berat badan, proporsi muka dan badan. Perkembangan fisik yang pesat pada diri remaja selalui diiringi dengan perkembangan psikoseksual yang meliputi pemasakan seksual dan perkembangan percintaan pada remaja.

b. Perkembangan kognisi

Sebagaimana aspek lain dalam perkembangan remaja, kecerdasan (kognisi) juga mengalami perkembangan baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Secara kuantitatif inteligensi berkembang semenjak bayi masih berada dalam kandungan. Laju perkembangannya berlangsung

sangat pesat mulai usia 3 tahun sampai dengan masa remaja awal. Puncak perkembangan dicapai pada penghujung masa remaja akhir (usia sekitar duapuluhan), sesudah itu sampai usia 60 tahun perkembangannya lambat, terjadilah masa *plateau*, yang selanjutnya akan terjadi penurunan.

c. Perkembangan emosi, sosial dan moral

1) Perkembangan emosi remaja

Pada masa remaja terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas sehingga masa ini disebut *Heightened Emotionality* yang berarti masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Meningkatnya emosi terutama karena remaja mendapat tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, karena selama masa kanak-kanak mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Kepekaan emosi yang meningkat sering diwujudkan dalam bentuk, remaja lekas marah, suka menyendiri dan adanya kebiasaan *nervous*, seperti gelisah, cemas dan sentimen, menggigit kuku dan garuk-garuk kepala.

2) Perkembangan sosial remaja

Pada usia remaja pergaulan dan interaksi sosial dengan teman sebaya bertambah luas dan *kompleks* dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya termasuk pergaulan dengan lawan jenis. Remaja mencari bantuan emosional dalam kelompoknya. Mengikuti organisasi sosial juga memberikan keuntungan bagi perkembangan sosial remaja,

namun demikian agar remaja dapat bergaul dengan baik dalam kelompok sosialnya diperlukan kompetensi sosial yang berupa kemampuan dan keterampilan berhubungan dengan orang lain. Keberhasilan dalam pergaulan sosial akan menambahkan rasa percaya diri pada remaja.

3) Perkembangan moral remaja

Perkembangan moralitas merupakan suatu hal yang penting bagi perkembangan sosial dan kepribadian seseorang. Perkembangan norma dan moralitas sangat berhubungan dengan kata hati atau hati nurani. Kata hati merupakan suatu sistem norma-norma yang telah terinternalisasi (menjadi milik pribadi) sehingga seseorang akan tetap melakukan norma-norma meskipun tidak ada kontrol dari luar. Sedangkan moralitas merupakan sesuatu yang dianggap baik yang seharusnya dilakukan dan tidak baik atau tidak pantas dilakukan.

D. Kerangka Berfikir

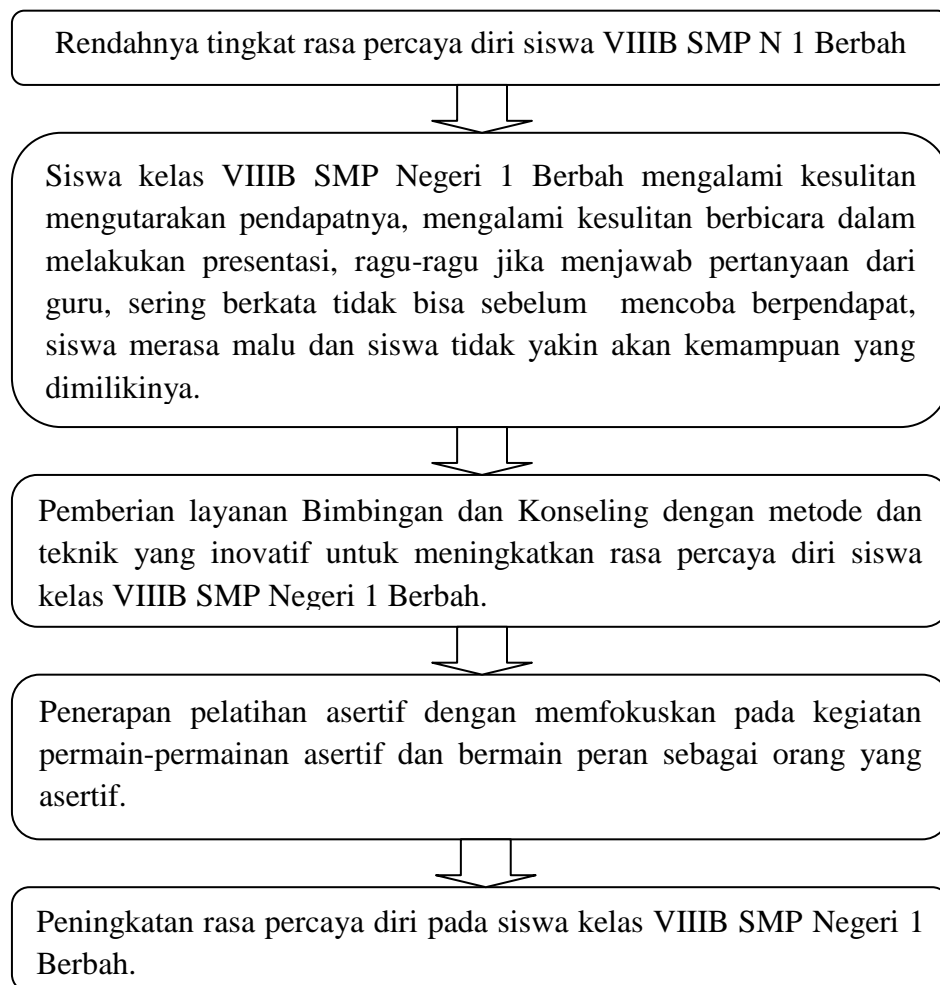
Dari beberapa pemaparan tentang rasa percaya diri diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah dan pencapaian tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya

diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan. Individu dikatakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila aspek-aspek percaya diri sudah tercapai. Aspek-aspek tersebut diantaranya yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, berfikir rasional dan realistis.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dipaparkan pada latar belakang masalah diatas, menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah kurang, sehingga perlu dilakukannya sebuah perbaikan. Sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan metode pelatihan asertif. Teknik pelatihan asertif yang digunakan peneliti untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah ini sangat efektif, dilihat dari prinsip-prinsip pelatihan asertif yaitu membantu individu yang merasa tidak mampu mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu yang tidak percaya diri yaitu tidak berani mengungkapkan ide-ide.

Melalui pelatihan asertif siswa dilatih untuk bersikap asertif dengan memfokuskan pada kegiatan permainan-permainan asertif dan bermain peran sebagai orang yang asertif. Selain itu, terdapat tahapan-tahapan dalam penggunaan pelatihan asertif. Tahap yang pertama yaitu siswa diberikan pemahaman tentang kecemasan sosial agar siswa memiliki pemahaman mengenai rasa percaya diri yang baik. Tahap selanjutnya, siswa menerangkan tingkah laku yang dirasa menjadi masalah dan menjelaskan tingkah laku

menegaskan diri yang sudah dilakukan. Hal ini bertujuan agar siswa memahami tingkah laku apa saja yang termasuk ciri-ciri individu tidak percaya diri. Dan tahap terakhir yaitu latihan relaksasi dengan tujuan mengurai kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan pada siswa. Hal ini sesuai dengan gejala dari siswa yang tidak percaya diri. Berikut skema kerangka berfikir dari penelitian ini:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir

E. Hipotesis Tindakan

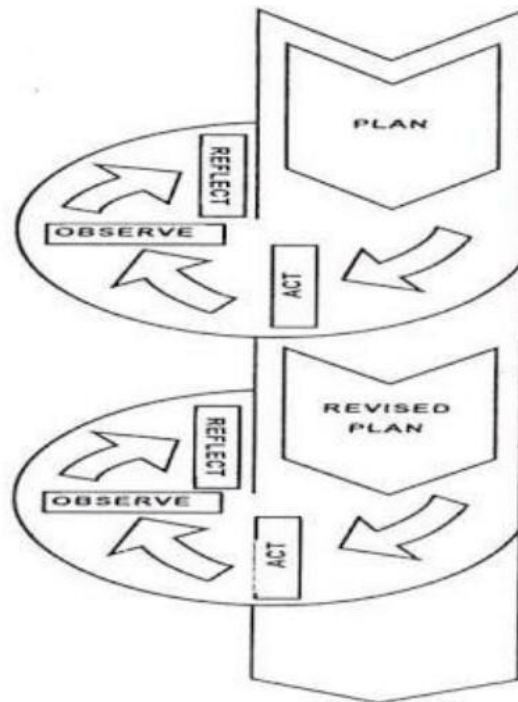
Berdasarkan kajian pustaka serta kerangka berfikir yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis dari penelitian tindakan kelas ini adalah rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertif.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Suharsimi Arikunto (2010: 3) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian tindakan model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart (Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman, 2012:17-18) yang pada siklus terdiri dari rencana, tindakan, pengamatan, refleksi dilanjutkan dengan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk suatu ancap-ancang pemecahan masalah. Visualisasi model penelitian tindakan oleh Kemmis dan Mc Taggart adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Proses Penelitian Tindakan
(Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman, 2012: 18)

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa proses penelitian terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

B. Rancangan Tindakan

1. Pra Tindakan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan beberapa langkah pra tindakan agar peneliti mengetahui kondisi awal peserta sebelum diberi

tindakan. Adapun langkah pra tindakan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mewawancarai dan berdiskusi dengan guru bimbingan dan konseling terkait dengan permasalahan tentang rasa percaya diri siswa SMP N 1 Berbah.
- b. Peneliti melakukan observasi awal terhadap siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah dan melakukan wawancara dengan beberapa siswa.
- c. Peneliti dan guru bimbingan dan konseling berdiskusi mengenai pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.
- d. Peneliti menyusun skala rasa percaya diri berdasarkan aspek-aspek rasa percaya diri.
- e. Pemberian *pre test* dengan skala untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa sebelum diberi tindakan.

2. Pemberian Tindakan (Siklus)

- a. Perencanaan

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti dan guru bimbingan dan konseling menyusun rencana sebagai berikut:

- 1) Menyusun dan menyiapkan skala rasa percaya diri untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri pada siswa untuk mengetahui asertif pada siswa.
- 2) Penetapan fokus permasalahan yaitu yang akan diberikan perhatian dengan menetapkan jenis teknik pelatihan asertif yang akan diberikan

kepada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Tahapan ini dilakukan pada perencanaan setiap siklus sebelum melaksanakan tindakan.

- 3) Peneliti dan guru bimbingan dan konseling mendiskusikan rencana tindakan yang akan dilakukan.
- 4) Peneliti berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk menetapkan jadwal pelaksanaan pelatihan asertif
- 5) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pelatihan asertif serta menetapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan.
- 6) Menentukan kriteria keberhasilan setelah melakukan tindakan hasil penelitian.

b. Tindakan

Dalam pemberian tindakan, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini melalui tiga bagian dalam tiap siklusnya, dengan alokasi waktu 40 menit tiap pertemuan. Apabila tindakan pada siklus I belum menunjukkan keberhasilan maka tindakan akan dilaksanakan pada siklus II dengan mengacu pada kekuatan dan kelemahan yang ada pada siklus I. Peneliti mengakhiri penelitian apabila dari data hasil penelitian didapat hasil bahwa siswa sudah memenuhi target pada kategori atau tinggi rata-rata nilai skala sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan. Adapun langkah-langkah tindakan sebagai berikut:

- 1) Pada tindakan pertama, peneliti membagi menjadi beberapa kegiatan. Kegiatan yang pertama peneliti memberikan pengantar kegiatan dengan memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai rasa percaya diri kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang perilaku asertif. Selanjutnya peneliti memberikan *ice breaking* yaitu BOOM BUZZ. Kemudian guru BK memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.
- 2) Pada tindakan kedua, guru BK memberikan sebuah contoh situasi keadaan dan siswa dituntut untuk memberikan respon dari keadaan tersebut. Setelah memberikan contoh, siswa diberi masukan dan dorongan untuk menerapkan di kehidupan sehari-hari. Pada sesi terakhir peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami.
- 3) Pada pertemuan ketiga ini ialah mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya. Dan juga mengevaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan dari pertemuan pertama. Selain itu, pada pertemuan ini

peneliti membagi skala rasa percaya diri, dengan tujuan untuk memperoleh data pra tindakan siklus I. Dari hasil evaluasi dan data tes pra tindakan siklus I akan diketahui penggunaan pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

c. Observasi

Observasi dilaksanakan pada saat dan setelah dilaksanakan tindakan peningkatan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif. Observasi dilakukan oleh peneliti dan observer. Observasi ini meliputi bagaimana sikap dan perilaku siswa pada saat pelaksanaan tindakan, serta observasi setelah tindakan selesai dilakukan. Observasi dilakukan untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan. Selain itu observasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan sebagaimana yang diharapkan yakni meningkatnya rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk memahami proses dan mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan asertif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa serta kendala yang terjadi selama proses berlangsung. Refleksi dilakukan setelah tindakan berakhir dengan tujuan utama untuk mengetahui secara langsung apakah ada perkembangan atau kemajuan pada diri siswa setelah dikenai tindakan, dan juga mencari tahu kekurangan apa saja yang

terdapat dalam pelaksanaan tindakan. Jika dalam siklus ini peneliti sudah yakin dengan tindakan yang diberikan dan siswa sudah mengalami peningkatan rasa percaya diri maka penelitian selesai, namun jika siswa belum ada peningkatan rasa percaya diri maka akan diadakan siklus kedua. Jenis evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang berfungsi sebagai alat ukur tes pra tindakan dan tes pasca tindakan.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 31 siswa, terdiri atas 17 perempuan dan 14 laki-laki.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Berbah Kabupaten Sleman. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil, yaitu pada pertengahan bulan Mei sampai dengan pertengahan bulan Juni 2016. Penentuan waktu mengacu pada kalender akademik sekolah, karena dalam penelitian ini memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses bimbingan yang efektif di kelas.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2010: 216) terdapat beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, angket, observasi, dan studi dokumenter.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sebagai instrumen utama, observasi dan wawancara sebagai instrumen pendukung.

1. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala rasa percaya diri. Penerapan skala rasa percaya diri dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang pada masing-masing pernyataan terdiri dari empat jawaban dan memiliki gradasi jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif. Skala ini diberikan kepada subjek penelitian yaitu siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa tersebut.

2. Observasi

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2010: 220) observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif dan nonpartisipatif. Dalam observasi partisipatif (*participatory observation*) pengamat ikut serta dalam kegiatan yang sedang berlangsung, pengamat ikut menjadi peserta rapat atau peserta pelatihan. Sedangkan observasi nonpartisipatif (*nonparticipatory observation*) pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan, pengamat hanya berperan mengamati kegiatan, dan tidak ikut dalam kegiatan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi nonpartisipatif (*nonparticipatory*). Pada proses observasi, peneliti yang dibantu oleh observer dapat mengamati setiap tingkah laku siswa. Selain

itu, gejala-gejala yang sekiranya tidak bisa diungkap dengan angket skala akan bisa dilakukan melalui observasi.

3. Wawancara

Wawancara atau interviu (*interview*) merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang banyak digunakan dalam penelitian deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Wawancara dilaksanakan secara lisan dalam pertemuan tatap muka secara individual. Sebelum melaksanakan wawancara peneliti dalam penelitian ini menyiapkan instrumen wawancara yang disebut pedoman wawancara (*interview guide*). Pedoman tersebut berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus direspon oleh responden. Isi pertanyaan atau pernyataan mencakup tentang rasa percaya diri siswa.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 149) titik awal dalam menyusun instrumen penelitian adalah membuat definisi operasional dari variabel penelitian, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala rasa percaya diri siswa. Dalam skala rasa percaya diri siswa dijabarkan dengan butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan dalam penyusunan instrumen, maka perlu digunakan kisi-kisi instrumen.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti menyusun definisi operasional dan instrumen untuk mengetahui rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah adalah sebagai berikut:

1. Definisi operasional

- a. Rasa percaya diri

Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah dan pencapaian tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan. Rasa percaya diri diukur dengan menggunakan skala rasa percaya diri yang disusun sesuai dengan aspek-aspek rasa percaya diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Kurangnya rasa percaya diri terlihat pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Salah satunya adalah keaktifan siswa saat pembelajaran di kelas masih kurang misalnya jika diminta untuk maju ke depan kelas banyak siswa yang mengalami kesulitan mengutarakan pendapatnya, mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi, ragu-ragu jika menjawab pertanyaan dari guru, dan sering berkata tidak bisa sebelum mencoba berpendapat. Dampak dari kurangnya rasa percaya diri siswa tersebut menyebabkan proses KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) terganggu.

b. Pelatihan asertif

Pelatihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa dengan tujuan agar siswa mampu mengkomunikasikan keinginan, perasaan, pikirannya. Komunikasi asertif dapat membantu seseorang untuk saling menghargai, sehingga mampu berbicara dan percaya diri. Guru bimbingan dan konseling sebagai konselor sekolah memberikan pelatihan asertif yang dapat dilakukan dengan Pendekatan Behavioristik. Teknik pelatihan asertif dilakukan dengan menciptakan lingkungan asertif. Siswa akan diajak belajar berperilaku asertif dengan mengikuti permainan-permainan asertif dan bermain peran sebagai orang yang asertif. Pelaksanaan teknik pelatihan asertif dalam prosedurnya terdapat 4 sesi, yaitu:

1) sesi pertama

Dimulai dengan mempelajari tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangtegasan dalam belajar peran tingkah laku baru yang asertif.

2) Sesi kedua

Memperkenalkan sejumlah relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakannya menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum melakukan sesi selanjutnya.

3) Sesi ketiga

Setiap anggota menjelaskan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.

4) Sesi keempat

Pada sesi keempat ini, terdiri dari penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi. Selanjutnya bisa disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan individual para anggota.

c. Remaja

Remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan berbagai aspek, yaitu fisik dan psikis dimana usianya berkisar antara 13 sampai dengan 21 tahun. Pada usia remaja pergaulan dan interaksi sosial dengan teman sebaya bertambah luas dan *kompleks* dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya termasuk pergaulan dengan lawan jenis. Keberhasilan dalam pergaulan sosial akan menambahkan rasa percaya diri pada remaja.

2. Skala rasa percaya diri

Skala rasa percaya diri yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Rasa Percaya Diri

No	Aspek	Sub Indikator	Nomor Butir		Σ
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	a. Keyakinan akan kemampuan diri	1, 44	4, 5	4
		b. Mempunyai kemampuan untuk membangun hubungan social	9, 30	15, 22	4
2.	Optimis	a. Keyakinan akan cita-cita dan masa depan	13, 25	47, 49	4
		b. Tidak putus asa ketika menghadapi masalah	3, 6	7, 8, 27	5
		c. Tidak ragu-ragu untuk mencoba hal yang baru	17, 48, 35	40, 34	5
3.	Obyektif	a. Memandang masalah sesuai fakta yang ada	10, 20	31, 36, 11	5
		b. Mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil	12, 19	23, 37, 41	5
4.	Bertanggung jawab	a. Mampu menjalankan kewajiban dengan baik	21, 32	18, 43	4
		b. Memiliki komitmen yang baik	28, 46	14, 24, 29	5
5.	Rasional dan realistis	a. Menerima kenyataan yang ada	26, 33	16, 39, 42	5
		b. Memiliki sikap dan pemikiran yang dapat diterima secara akal	2	45, 38, 50	4
Jumlah item					50

Skala penelitian ini merupakan pengembangan dari aspek-aspek rasa percaya diri yang dikemukakan oleh Lauster. Aspek rasa percaya diri terdiri dari lima aspek, yang masing-masing memiliki indikator-indikator yang kemudian dikembangkan menjadi sejumlah pernyataan. Alternatif jawaban

menggunakan ketentuan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor untuk skala rasa percaya diri yang positif secara berurutan adalah 4, 3, 2, 1. Untuk skala rasa percaya diri yang negatif masing-masing diberi skor 1, 2, 3, 4.

3. Pedoman observasi

Pada lembar observasi aspek yang akan diobservasi adalah sikap dan perilaku siswa selama proses kegiatan pelatihan asertif berlangsung. Hasil observasi sikap dan perilaku siswa dapat dijadikan sebagai bahan refleksi bagi guru BK dan peneliti untuk melakukan perbaikan tindakan apabila tindakan yang dilakukan belum berhasil dan sebagai data pendukung. Kisi-kisi observasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Observasi

No	Indikator	Sub Indikator
1.	Kesiapan	a. keyakinan akan kemampuan diri b. kesiapan dalam mencoba hal baru
2.	Keaktifan	a. keberanian mengungkapkan pendapat b. kerjasama antar anggota kelompok c. kemampuan dalam bergaul
3.	Perhatian	a. kemampuan menerima kritik b. kemampuan menghargai pendapat orang lain

4. Pedoman wawancara

Pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi Pedoman Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?
2.	Optimis	Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?
3.	Obyektif	Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?
4.	Bertanggungjawab	Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?
5.	Rasional dan realistis	Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Saifuddin Azwar (2013: 5) validitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Product Moment Person dengan rumus sebagai berikut (Purwanto, 2007: 127):

$$r_{XY} = \frac{n\sum_{XY} - (\sum x)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- x = Skor item yang diberikan oleh rater 1
- Y = skor item yang diberikan oleh rater 2
- N = Jumlah responden

Uji validitas ini dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Untuk menentukan valid atau tidaknya item digunakan taraf signifikan 5%. Jika hasil perhitungan koefisien korelasi $r_{xy} > r$ tabel pada taraf signifikan 5%, maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil r tabel pada instrumen ini adalah sebesar 0,49873. Setelah dilakukan uji coba instrumen, terdapat 22 item gugur dari 50 item dan jumlah item berkurang menjadi 28 item.

Tabel 4. Hasil Validitas Skala Rasa Percaya Diri

Variabel	Jumlah Item Semula	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Sahih
Rasa Percaya Diri	50 Item	22 Item (1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 36, 38, 44)	28 Item (3, 4, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 24, 28, 31, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat diandalkan sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini, untuk uji coba reliabilitas instrumen digunakan rumus Alpha dari Cronbach dalam Purwanto (2007: 181) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(1 - \frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{\sum s_i^2}{\sum s_t^2} \right)$$

Keterangan:

n = jumlah butir

s_i^2 = variansi butir

s_t^2 = variansi total

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Setelah dilakukan uji coba skala reliabilitas yang didapat adalah sebesar 0,945. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi karena mendekati 1,00.

H. Teknik Analisis Data

Data penelitian tindakan kelas ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan penentuan kategori disetiap skor, tabel dan grafik. Untuk membahas proses tindakan dilengkapi dengan analisis kualitatif. Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis komparatif yaitu membandingkan data hasil tes pra tindakan dengan hasil tes pasca tindakan. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Kategori tersebut menurut Saifuddin Azwar (2013: 149) sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori

No	Interval Skor	Kategorisasi
1	$X < \mu - 1,0\sigma$	Kategori rendah
2	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,5\sigma)$	Kategori sedang
3	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Kategori tinggi

Keterangan:

σ : Mean Ideal

μ : Standar Deviasi

Selanjutnya ketiga kategori tersebut disusun dengan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi (112) dan terendah (28)
2. Menghitung *mean* teoretik yaitu $28 \times 3 = 84$
3. Menghitung standard deviasi (SD) yaitu $1/6$ (skor tertinggi – skor terendah), yaitu 14

Dari hasil penghitungan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kategori skor rasa percaya diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Rumus Kategori Tingkat Rasa Percaya Diri

No	Kategori	Rentang skor
1	Tinggi	$98 \leq X$
2	Sedang	$70 \leq X < 98$
3	Rendah	$X < 70$

Dengan demikian, penggunaan rumus tersebut dapat diketahui adanya peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah tahun pelajaran 2015/2016.

I. Kriteria Keberhasilan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Satu siklus yang akan peneliti ambil terdiri dari tiga tindakan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai nilai rasa percaya diri siswa kelas

VIIIB SMP N 1 Berbah sudah mencapai skor dengan kategori tinggi yaitu dengan rentang skor $98 \leq X$, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Berbah pimpinan Siti Chalimah, S.Pd, M.Pd sebagai kepala sekolah. SMP N 1 Berbah ini terletak di Tangjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup memadai, hal ini di dukung dengan adanya 12 ruang kelas yang terbagi menjadi 4 kelas VII, 4 kelas VIII, dan 4 kelas IX. Sekolah ini juga dilengkapi dengan 1 laboratorium IPA, 1 laboratorium komputer, ruang seni musik, ruang gamelan, ruang membatik, ruang UKS, ruang OSIS, perpustakaan, masjid, dan kamar mandi yang terdapat di dua titik yaitu kamar mandi siswa dan kamar mandi guru.

SMP N 1 Berbah juga memiliki ruang Bimbingan dan Konseling dengan 2 tenaga pengajar yang berlatar belakang S1 Bimbingan dan Konseling. Ruangan BK ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas seperti ruang tamu, ruang konseling individual, ruang komputer, dan 2 meja kerja Guru BK. Koordinator Bimbingan dan Konseling di sekolah ini adalah Tri Lestari, S.Pd.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Mei-Juni 2016. Rincian kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Diskusi dengan guru BK : 14 Maret 2016 – 25 April 2016
- b. Pemberian tes pra tindakan : 20 Mei 2016
- c. Pelaksanaan siklus I : 23 Mei 2016 – 25 Mei 2016
- d. Pemberian tes pasca tindakan siklus I : 25 Mei 2016
- e. Pelaksanaan siklus II : 08 Juni 2016 – 10 Juni 2016
- f. Pemberian tes pasca tindakan siklus II : 10 Juni 2016

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah sebanyak 31 orang. Data tentang subyek penelitian diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan diskusi antara peneliti dengan guru pembimbing dan hasil pra tindakan. Berikut adalah nama subyek yang merupakan siswa kelas VIIIB:

Tabel 7. Subyek Penelitian

No.	Nama	No.	Nama
1	AA	17	FN
2	ACF	18	HCF
3	ADM	19	HB
4	ASA	20	HPD
5	ABS	21	IS
6	AF	22	IAP
7	AFNP	23	KMD
8	BS	24	MDP
9	DW	25	PYDS
10	DA	26	RST
11	DWGP	27	RDS
12	DK	28	R
13	DMP	29	RDR
14	FTA	30	SNA
15	FCP	31	SRW
16	FFK		

C. Deskripsi Pra Tindakan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dan berdiskusi dengan guru BK terkait dengan permasalahan tentang rasa percaya diri siswa di SMP N 1 Berbah sebelum melaksanakan tindakan, kemudian peneliti melakukan observasi awal terhadap subyek peneliti yaitu siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah untuk melakukan pengumpulan data awal terkait dengan rasa percaya diri siswa. Selanjutnya peneliti berdiskusi dengan guru BK mengenai tindakan yang akan diberikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Tindakan yang dipilih oleh peneliti dengan guru BK adalah melakukan pelatihan asertif terhadap siswa-siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah dikelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Penyusunan skala dilakukan peneliti setelah mendiskusikan tindakan yang diberikan dengan guru BK. Selanjutnya peneliti memberikan tes pra tindakan dengan tujuan mengukur tingkat rasa percaya diri siswa. Data tes pra tindakan diperoleh dari pemberian skala rasa percaya diri kepada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah yang berisi 28 item pernyataan, dimana pernyataan – pernyataan tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pemberian skala rasa percaya diri untuk data tes pra tindakan dilakukan pada tanggal 20 Mei 2016 Hasil yang diperoleh dari tes pra tindakan yang diberikan adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Tes Pra Tindakan

No.	Nama	Skor Tes Pra Tindakan	Kategori
1	AA	67	RENDAH
2	ACF	83	SEDANG
3	ADM	65	RENDAH
4	ABS	68	RENDAH
5	ASA	84	SEDANG
6	AF	65	RENDAH
7	AFNP	82	SEDANG
8	BS	57	RENDAH
9	DW	65	RENDAH
10	DA	68	RENDAH
11	DWGP	84	SEDANG
12	DK	92	SEDANG
13	DMP	65	RENDAH
14	FTA	67	RENDAH
15	FCP	57	RENDAH
16	FFK	68	RENDAH
17	FN	79	SEDANG
18	HCF	60	RENDAH
19	HB	67	RENDAH
20	HPD	84	SEDANG
21	IS	66	RENDAH
22	IAP	84	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH
24	MDP	60	RENDAH
25	PYDS	85	SEDANG
26	RST	62	RENDAH
27	RDS	78	SEDANG
28	R	60	RENDAH
29	RDR	84	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG
31	SRW	68	RENDAH
Rata-rata		71,61	SEDANG

Dari tes pra tindakan yang dibagikan kepada siswa kelas VIIIB SMP N 1

Berbah diperoleh 19 siswa yang memiliki rasa percaya diri dengan kategori

rendah dan 12 siswa yang memiliki rasa percaya diri dengan kategori sedang. Rerata yang diperoleh dari hasil skor tes pra tindakan adalah 71,61. Hasil tes pra tindakan ini tergolong sedang kebawah mengingat batas bawah kategori sedang adalah 70 dan batas atas kategori sedang adalah 98. Selain itu observasi yang dilakukan pelaksana pada saat membagikan skala juga membuktikan rendahnya rasa percaya diri siswa. Beberapa siswa terlihat gugup saat berbicara, tidak berani memandang lawan bicara, tidak jelas berbicara dan lain sebagainya. Melihat hasil pra tindakan dan observasi yang dilakukan, pelaksana merencanakan tindakan siklus I.

D. Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Tindakan

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pelaksana utama tindakan adalah peneliti sendiri dengan berkolaborasi dengan Guru BK sebagai pelaku kedua, sedangkan yang berperan sebagai observer adalah seorang mahasiswa bimbingan dan konseling. Sebagai pelaku utama, peneliti bertugas melaksanakan tindakan sedangkan pelaku kedua membantu pemberian tindakan serta mengontrol jalannya tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Perencanaan pelaksanaan tindakan dimulai dengan menyusun pedoman penelitian yang kemudian dapat dijadikan acuan kolaborator dalam melakukan tindakan, berdiskusi mengenai materi layanan RPL

dengan guru pembimbing, menetapkan jadwal dan tempat pelaksanaan tindakan. Peneliti menyiapkan pedoman observasi dan wawancara untuk merekam fakta yang terjadi selama penelitian. Peneliti juga berdiskusi dengan guru BK dalam menentukan kriteria keberhasilan setelah melaksanakan tindakan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan siklus I dilakukan melalui tiga tindakan, yaitu:

1) Tindakan I

Pelaksanaan tindakan pertama dilakukan pada Hari Senin, 23 Mei 2016. Tindakan dilakukan selama 40 menit dengan menggunakan jam bimbingan dan konseling. Tindakan dilaksanakan didalam ruang kelas VIIIB dengan pertimbangan kenyamanan. Pada saat bel pergantian mata pelajaran peneliti, guru BK dan observer menuju keruang kelas VIIIB kemudian peneliti dan guru BK menyiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian. Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti sesuai dengan RPL. Proses pelaksanaan tindakan pertama siklus I terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Tahap pembukaan diawali dengan ucapan salam dan doa, kemudian dilanjutkan dengan memaparkan materi tentang rasa percaya diri untuk pengantar kegiatan hari ini.

b) Kegiatan inti

Memasuki kegiatan inti, Guru BK mengajak siswa berinteraksi dengan melontarkan pertanyaan tentang definisi perilaku asertif. Banyak siswa yang tidak menjawab pertanyaan tersebut. Kemudian Guru BK menunjuk siswa yang berinisial BS untuk menjawab pertanyaan peneliti namun BS tidak menjawab. Guru BK menunjuk siswa lain namun siswa tersebut juga tidak menjawab sehingga interaksi yang terjadi hanya satu arah. Selanjutnya Guru BK mulai memaparkan materi tentang perilaku asertif. Pada materi yang disampaikan Guru BK menyampaikan pemahaman mengenai pentingnya berperilaku asertif dan pengetahuan yang benar dan baik akan mendorong siswa dalam meningkatkan *self esteem* atau harga diri individu yang akan membantu meningkatkan rasa percaya diri individu serta mencegah diri individu agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain dan mendapatkan hak-hak pribadi individu tersebut. Setelah selesai menyampaikan materi, peneliti mengajak siswa *ice breaking* yaitu BOOM BUZZ. Permainan tersebut memiliki peraturan yaitu siswa berhitung dari angka 1 dan seterusnya, jika siswa harus mengucapkan angka kelipatan 2 maka siswa tersebut tidak boleh mengucapkan angka tersebut namun diganti dengan kata BOOM, jika siswa harus mengucapkan angka kelipatan 3 maka siswa tersebut tidak boleh mengucapkan angka tersebut namun diganti

dengan kata BUZZ. *Ice breaking* ini bertujuan untuk mencairkan suasana kelas. kegiatan berikutnya dalam tindakan pertama siklus pertama ini adalah Guru BK memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.

c) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup dalam tindakan 1 dilakukan oleh guru BK dengan salam dan do'a.

2) Tindakan II

Pelaksanaan tindakan dua pada Hari Selasa, 24 Mei 2016. Tindakan dilakukan selama 40 menit dengan menggunakan jam setelah pulang sekolah. Pada saat bel pulang sekolah peneliti, guru BK, dan observer menuju keruang kelas VIIIB kemudian peneliti dan guru BK menyiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian. Sama seperti tindakan I, tindakan II dilaksanakan sesuai dengan RPL. Proses pelaksanaan tindakan II siklus I juga terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Tahap pembukaan diawali dengan guru BK presensi siswa kemudian mengucapkan salam dan doa, dilanjutkan dengan pengantar kegiatan hari ini dan menjelaskan tujuan dari pertemuan hari ini.

b) Kegiatan inti

Pada kegiatan inti, guru BK melakukan tanya jawab dengan memberikan sebuah contoh situasi keadaan kepada siswa kemudian

siswa merespon dari keadaan tersebut. Selanjutnya siswa diberi dorongan untuk menerapkan tingkah laku menegaskan diri dalam kehidupan sehari-hari atau menjalankan dalam situasi-situasi dalam kehidupan nyata. Kegiatan selanjutnya pada kegiatan inti adalah peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami.

c) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup diawali dengan peneliti memberikan tugas kepada siswa untuk mempersiapkan diri dalam mempresentasikan skenario yang sudah dibuat bersama dengan kelompok masing-masing pada pertemuan tindakan III. Selanjutnya diakhiri oleh peneliti dengan mengulas kembali kegiatan yang telah dilakukan.

3) Tindakan III

pelaksanaan tindakan ketiga pada hari Hari Rabu, 25 Mei 2016 di ruang kelas VIIIB dengan alokasi waktu 40 menit. Pelaksanaan tindakan tiga dilaksanakan setelah pulang sekolah. Pada saat bel pulang sekolah peneliti, guru BK, dan observer menuju keruang kelas VIIIB kemudian peneliti dan guru BK menyiapkan peralatan yang digunakan untuk

penelitian. Pada tindakan III ini peneliti dan guru BK melaksanakan bermain peran. Selain itu, peneliti akan mengevaluasi pelatihan asertif yang sudah diberikan kepada siswa. Sama seperti tindakan I dan tindakan II, tindakan III dilaksanakan sesuai dengan RPL. Proses pelaksanaan tindakan III siklus I juga terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Kegiatan pada tindakan III diawali dengan guru BK presensi siswa. Pada tindakan III ini dilaksanakan dengan kegiatan bermain peran dengan skenario yang sudah di diskusi pada tindakan II.

b) Kegiatan inti

Kegiatan inti pada Tindakan III ini diawali dengan siswa mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran. Kelompok yang pertama tampil adalah kelompok 1 dilanjutkan kelompok 4, kemudian kelompok 2 dan terakhir adalah kelompok 3. Pada saat bermain peran berlangsung peneliti meminta siswa untuk memperhatikan siswa yang sedang bermain peran didepan kelas. Selanjutnya peneliti meminta kelompok lain untuk menyampaikan saran ataupun makna dari bermain peran yang dimainkan oleh kelompok 1. Peneliti juga mengajukan pertanyaan pada siswa, adapun pertanyaannya adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Daftar Pertanyaan Tindakan III Siklus 1

No.	Pertanyaan
1	Menurut kalian bagaimana permainan peran yang ditampilkan oleh kelompok 1?
2	Seperti apa permainan peran yang ditampilkan oleh kelompok 1 tadi?
3	Menurut kalian apa yang kalian dapatkan dari permainan peran yang telah ditampilkan oleh kelompok 1 tadi?

Peneliti, guru BK dan siswa kemudian mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara keseluruhan, mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga. Selain itu, pada pertemuan ini peneliti membagi skala rasa percaya diri dengan tujuan memperoleh data tes pasca tindakan siklus I. Alokasi waktu yang diberikan untuk mengisi skala rasa percaya diri selama 10 menit.

c) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup pada tindakan III yaitu dengan guru BK memberikan dorongan kepada siswa untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, kemudian peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih kepada para siswa dan salam.

c. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan siklus I. Observer yang dilibatkan pada pelaksanaan tindakan adalah mahasiswa BK yaitu Ramadona Dwi Marsela. Observer bertugas mengamati proses jalannya pemberian tindakan dan kegiatan siswa berdasarkan pada

pedoman observasi yang telah diberikan sebelum pelaksanaan tindakan. Pada siklus I, observer mengamati kegiatan siswa yang terdiri dari aspek kesiapan siswa, keaktifan siswa, dan perhatian siswa. Hasil observasi siklus I dapat dilihat pada lampiran. Selanjutnya, pada tindakan I siklus I, observer juga menilai pada aspek pemahaman siswa untuk materi layanan. Banyak siswa yang kurang memahami tentang perilaku asertif karena siswa kekurangan informasi mengenai materi layanan tersebut. Namun pelaksanaan tindakan tidak melakukan tindakan yang dapat menggambarkan tingkat pemahaman siswa terhadap materi layanan. Selanjutnya pada ice breaking, Siswa dapat mengikuti dengan baik, meskipun banyak dari siswa yang masih salah mengucapkan kata “BOOM,BUZZ”. Terlihat siswa sangat bersemangat setelah sebelumnya siswa merasa lemas karena diketahui bahwa jam yang digunakan pada saat jam terakhir.

Pada tindakan II, observer menilai siswa aktif dalam merespon contoh situasi-situasi namun terlihat belum maksimal dan merata. Selanjutnya, pada tindakan III observer menilai siswa terlihat takut dalam melakukan kegiatan bermain peran sehingga tidak menghayati perannya masing-masing. Mereka hanya terlihat membaca naskah skenario tanpa ada improvisasi.

d. Refleksi

Setelah peneliti berdiskusi dengan guru BK dan observer, didapatkan beberapa kekurangan yang terjadi pada siklus I. Kekurangan-kekurangan tersebut antara lain :

- 1) Dari segi pemahaman, siswa masih kurang memahami secara optimal.
- 2) Siswa terlihat takut dalam melakukan kegiatan bermain peran sehingga tidak menghayati perannya masing-masing. Mereka hanya terlihat membaca naskah skenario tanpa ada improvisasi.

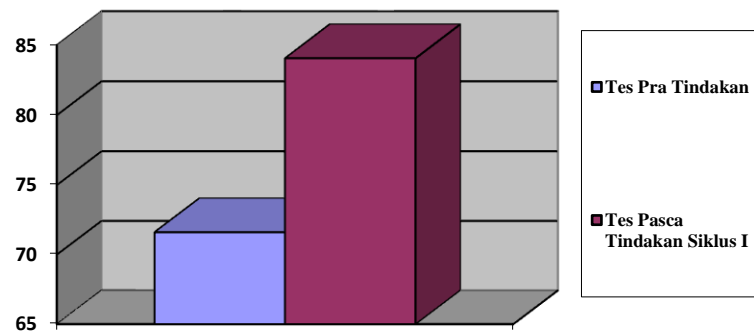
Hasil refleksi yang diperoleh dari pelaksanaan pelatihan asertif pada siklus I kurang mengalami peningkatan. Hal ini juga didukung dengan hasil skor tes pasca tindakan siklus I dengan perubahan yang signifikan dari siswa, namun belum mencapai hasil yang optimal. Hasil skor tes pasca tindakan siklus I dapat dilihat pada tabel 10, yaitu sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus I

No.	Tes Pra Tindakan			Tes Pasca Tindakan Siklus I	
	Nama	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	67	RENDAH	80	SEDANG
2	ACF	83	SEDANG	90	SEDANG
3	ADM	65	RENDAH	71	SEDANG
4	ABS	68	RENDAH	75	SEDANG
5	ASA	84	SEDANG	99	TINGGI
6	AF	65	RENDAH	74	SEDANG
7	AFNP	82	SEDANG	99	TINGGI
8	BS	57	RENDAH	92	SEDANG
9	DW	65	RENDAH	81	SEDANG
10	DA	68	RENDAH	76	SEDANG
11	DWGP	84	SEDANG	100	TINGGI
12	DK	92	SEDANG	102	TINGGI
13	DMP	65	RENDAH	73	SEDANG
14	FTA	67	RENDAH	73	SEDANG
15	FCP	57	RENDAH	82	SEDANG
16	FFK	68	RENDAH	83	SEDANG
17	FN	79	SEDANG	87	SEDANG
18	HCF	60	RENDAH	78	SEDANG
19	HB	67	RENDAH	75	SEDANG
20	HPD	84	SEDANG	91	SEDANG
21	IS	66	RENDAH	75	SEDANG
22	IAP	84	SEDANG	86	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH	77	SEDANG
24	MDP	60	RENDAH	75	SEDANG
25	PYDS	85	SEDANG	87	SEDANG
26	RST	62	RENDAH	90	SEDANG
27	RDS	78	SEDANG	87	SEDANG
28	R	60	RENDAH	87	SEDANG
29	RDR	84	SEDANG	86	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG	99	TINGGI
31	SRW	68	RENDAH	76	SEDANG
Rata-rata		71,61	SEDANG	84,06	SEDANG

Dari tes pasca tindakan yang dibagikan diperoleh 26 siswa memiliki rasa percaya diri dengan kategori sedang dan 5 siswa memiliki rasa percaya

diri dengan kategori tinggi. Rerata yang diperoleh dari hasil skor tes pasca tindakan siklus I adalah 84,06 dengan kategori sedang. Hasil skor tes pasca tindakan siklus I menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor pada skala, namun hasil tersebut belum memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan. Kemudian disajikan grafik peningkatan hasil skor pra tindakan dan pasca tindakan siklus I sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan Dan Tes Pasca Tindakan Siklus I

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa yang berinisial AA, ADM, DMP setelah pemberian tindakan siklus I, ditemukan jawaban bahwa selama kegiatan berlangsung siswa belum memahami pentingnya meningkatkan rasa percaya diri secara keseluruhan. Siswa belum mengetahui dampak yang diakibatkan jika siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I belum adanya keberhasilan peningkatan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB

SMP N 1 Berbah. Selanjutnya peneliti melanjutkan ke siklus II karena hasil yang didapat belum memenuhi kriteria keberhasilan.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan Siklus II

Perencanaan awal dalam siklus II ini yang dilakukan oleh peneliti adalah menyusun pedoman kegiatan siklus II melalui diskusi dengan guru BK. Dari hasil siklus I yang telah dilaksanakan, hal yang perlu disempurnakan adalah pemaparan materi dan kegiatan bermain peran. Peneliti menilai bahwa pada kegiatan siklus II tidak akan sama dengan kegiatan siklus I, karena melihat kekurangan-kekuangan yang terjadi pada kegiatan siklus I. Dalam pemaparan materi, peneliti akan memutar video agar siswa mempunyai gambaran tentang rasa percaya diri dan perilaku asertif sehingga siswa akan mampu memahami tentang perilaku asertif. Kegiatan selanjutnya, peneliti melakukan kuis percaya diri. Meskipun kegiatan pada siklus II berbeda dengan siklus I, peneliti tetap menggunakan metode yang sama dengan siklus I yaitu diskusi dan tanya jawab dengan siswa pada tindakan kedua siklus II. Selanjutnya, pada kegiatan bermain peran peneliti memberikan ketegasan kepada siswa agar siswa mengekspresikan dan menghayati perannya masing-masing. Kegiatan bermain peran, siswa dituntut untuk tidak membawa naskah skenario ketika bermain peran agar siswa bisa saling memahami, mengerti, menghargai teman satu kelasnya. Dengan begitu terciptalah perilaku jujur

terhadap diri sendiri dan juga mampu mengekspresikan perasaan dan pendapat sehingga terbentuklah sikap percaya diri.

Peneliti kemudian berkoordinasi dengan guru Bk serta menyiapkan peralatan yang dibutuhkan. Peneliti juga meminta kembali kesediaan siswa untuk mengikuti tindakan-tindakan pada siklus II setelah UKK (Ujian Kenaikan Kelas) yaitu dengan menggunakan jam *remedial* karena siswa sudah tidak ada jam pelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui 3 tindakan, yaitu:

1) Tindakan I

Tindakan pertama dilaksanakan pada jam *remedial* pada tanggal 8 Juni 2014. Tindakan dilaksanakan didalam ruang kelas 9A dengan pertimbangan kelas tersebut memiliki peralatan yang mendukung yaitu LCD dan proyektor. Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti sesuai dengan RPL. Proses pelaksanaan tindakan pertama siklus II terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Kegiatan diawali dengan ucapan salam dan doa, kemudian dilanjutkan dengan guru BK melakukan presensi. Kegiatan selanjutnya peneliti memutar video tentang rasa percaya diri, untuk memberikan pengantar kegiatan hari ini. Kemudian peneliti

mengajukan pertanyaan kepada siswa terkait dengan video yang diputar.

b) Kegiatan inti

Kegiatan inti diawali dengan guru BK memutar video tentang perilaku asertif kemudian mengadakan tanya jawab dengan siswa terkait video yang diputar. Selanjutnya, guru BK mengulas kembali materi tentang perilaku asertif. Agar suasana kelas menjadi kondusif, peneliti mengadakan *ice breaking* cerita berantai. Peraturan permainan tersebut yaitu peneliti membacakan sebuah cerita kemudian cerita tersebut dilanjutkan oleh siswa dengan pendapat dan bahasa masing-masing. Kegiatan selanjutnya guru BK memaparkan materi tentang langkah-langkah dalam berperilaku asertif.

c) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup dalam tindakan I siklus II dilakukan oleh guru BK dengan mengulas kembali materi yang sudah dipaparkan kepada para siswa. Kemudian peneliti memberikan salam dan do'a.

2) Tindakan II

Tindakan kedua dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 9 Juni 2016. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan di ruang kelas VIIIB. Tindakan dilaksanakan dengan menggunakan jam *remedial*. Kemudian peneliti dan guru BK menyiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian. Sama seperti tindakan I, tindakan II dilaksanakan sesuai dengan RPL.

Proses pelaksanaan tindakan II siklus II juga terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Tahap pembukaan diawali dengan guru BK presensi siswa kemudian mengucapkan salam dan doa, dilanjutkan dengan peneliti memberikan pengantar kegiatan hari ini dengan mengadakan kuis rasa percaya diri dengan siswa. Siswa dituntut untuk merespon pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan RPL.

b) Kegiatan inti

Tahap kegiatan inti guru BK mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai dampak dari rendahnya rasa percaya diri. Guru BK menunjuk siswa untuk mengutarakan pendapatnya mengenai dampak rendahnya rasa percaya diri. Kegiatan selanjutnya pada kegiatan inti adalah peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami.

c) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup diawali dengan peneliti memberikan tugas kepada siswa untuk mempersiapkan diri dalam mempresentasikan skenario

yang sudah dibuat bersama dengan kelompok masing-masing pada pertemuan tindakan III. Selanjutnya peneliti mengulas kembali kegiatan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan salam dan do'a.

3) Tindakan III

Pelaksanakan tindakan ketiga pada hari Hari jumat tanggal 10 Juni 2016 di ruang kelas VIIIB dengan alokasi waktu 40 menit. Pelaksanaan tindakan III menggunakan jam *remedial*. Peneliti dan guru BK menyiapkan peralatan yang digunakan untuk penelitian. Pada tindakan III ini peneliti dan guru BK melaksanakan bermain peran. Selain itu, peneliti akan mengevaluasi pelatihan asertif yang sudah diberikan kepada siswa. Sama seperti tindakan I dan tindakan II, tindakan III dilaksanakan sesuai dengan RPL. Proses pelaksanaan tindakan III siklus I juga terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Pembukaan

Kegiatan pembukaan pada tindakan III diawali dengan guru BK melakukan presensi siswa. Selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk mempresentasikan skenario tanpa menggunakan naskah skenario.

b) Kegiatan inti

Kegiatan inti pada tindakan III ini diawali dengan siswa mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain

peran. Kelompok yang pertama tampil adalah kelompok 4 dilanjutkan kelompok 2, kemudian kelompok 1 dan terakhir adalah kelompok 3. Pada saat bermain peran berlangsung peneliti meminta siswa untuk memperhatikan siswa yang sedang bermain peran didepan kelas. Selanjutnya peneliti meminta kelompok lain untuk menyampaikan saran ataupun makna dari bermain peran yang dimainkan oleh kelompok 4. Peneliti juga mengajukan pertanyaan pada siswa, adapun pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Daftar Pertanyaan Tindakan III Siklus II

No.	Pertanyaan
1	Menurut kalian bagaimana permainan peran yang ditampilkan oleh kelompok 4?
2	Seperti apa permainan peran yang ditampilkan oleh kelompok 4 tadi?
3	Menurut kalian apa yang kalian dapatkan dari permainan peran yang telah ditampilkan oleh kelompok 4 tadi?

Peneliti, guru BK dan siswa kemudian mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan secara keseluruhan, mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga. Selain itu, pada pertemuan ini peneliti membagi skala rasa percaya diri dengan tujuan memperoleh data tes pasca tindakan siklus II.

c) Kegiatan penutup

Guru BK memberikan dorongan kepada siswa untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, kemudian peneliti

menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih kepada para siswa dan salam.

c. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan siklus II. Observer yang dilibatkan pada pelaksanaan tindakan adalah mahasiswa BK yaitu Ramadona Dwi Marsela. Observer bertugas mengamati proses jalannya pemberian tindakan dan kegiatan siswa berdasarkan pada pedoman observasi yang telah diberikan sebelum pelaksanaan tindakan. Pada siklus II, observer mengamati kegiatan siswa yang terdiri dari aspek kesiapan siswa, keaktifan siswa, dan perhatian siswa. Hasil observasi dapat dilihat pada lampiran. Tindakan I siklus II, observer menilai pelaksana sudah melakukan langkah-langkah yang diperlukan dengan tepat. Perencanaan pelaksana dalam melakukan tindakan sudah sesuai dengan refleksi yang dilakukan pada siklus I.

Beberapa kekurangan pada siklus I ditanggapi dengan melakukan perubahan. Perubahan dilakukan pada pemberian materi yang didukung dengan memutar video dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa. Pada tindakan I siklus II ini siswa yang pasif sudah berkurang dibandingkan pada kegiatan sebelumnya pada siklus pertama.

Selanjutnya, pada tindakan I siklus II, observer menilai perubahan siswa sudah mulai merata. Siswa sudah terlihat percaya diri dan mampu

mengikuti kegiatan dengan baik. Pada tindakan II siklus II, observer mengamati beberapa siswa terlihat berantusias dalam mengikuti tindakan. Kemudian tindakan III siklus II, observer menilai siswa lebih siap daripada kegiatan bermain peran sebelumnya pada siklus pertama. Berdasarkan pengamatan observer, siswa menunjukkan sikap antusias dalam bermain peran. Siswa lebih memahami perannya masing-masing, meskipun tidak membawa naskah skenario siswa terlihat sudah cukup baik mempresentasikan skenario. Observer juga melihat tidak ada kendala yang berarti yang dialami siswa pada tindakan ketiga siklus dua.

d. Refleksi

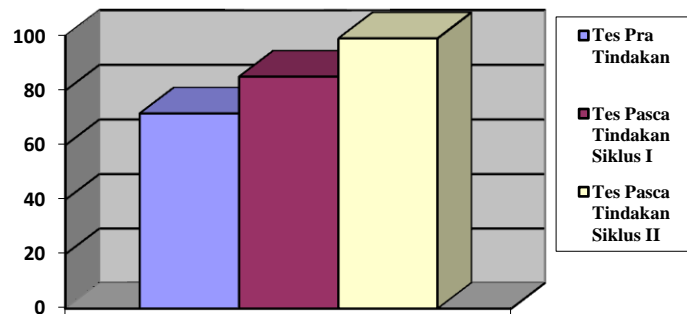
Refleksi siklus II didapatkan dari diskusi yang dilakukan dengan observer. Pada dasarnya pelatihan asertif pada siklus dua ini sudah baik dan berjalan lancar dan sudah menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa. Peningkatan tersebut juga didukung dari hasil skor tes pasca tindakan siklus II. Berikut hasil skor tes pasca tindakan siklus II:

Tabel 12. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus II

No	Tes Pra Tindakan			Tes Pasca Tindakan			
				Siklus I		Siklus II	
	Nama	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	67	RENDAH	80	SEDANG	99	TINGGI
2	ACF	83	SEDANG	90	SEDANG	102	TINGGI
3	ADM	65	RENDAH	71	SEDANG	99	TINGGI
4	ABS	68	RENDAH	75	SEDANG	97	SEDANG
5	ASA	84	SEDANG	99	TINGGI	103	TINGGI
6	AF	65	RENDAH	74	SEDANG	100	TINGGI
7	AFNP	82	SEDANG	99	TINGGI	101	TINGGI
8	BS	57	RENDAH	92	SEDANG	97	SEDANG
9	DW	65	RENDAH	81	SEDANG	106	TINGGI
10	DA	68	RENDAH	76	SEDANG	99	TINGGI
11	DWGP	84	SEDANG	100	TINGGI	100	TINGGI
12	DK	92	SEDANG	102	TINGGI	106	TINGGI
13	DMP	65	RENDAH	73	SEDANG	100	TINGGI
14	FTA	67	RENDAH	73	SEDANG	99	TINGGI
15	FCP	57	RENDAH	82	SEDANG	100	TINGGI
16	FFK	68	RENDAH	83	SEDANG	99	TINGGI
17	FN	79	SEDANG	87	SEDANG	99	TINGGI
18	HCF	60	RENDAH	78	SEDANG	97	SEDANG
19	HB	67	RENDAH	75	SEDANG	96	SEDANG
20	HPD	84	SEDANG	91	SEDANG	100	TINGGI
21	IS	66	RENDAH	75	SEDANG	97	SEDANG
22	IAP	84	SEDANG	86	SEDANG	96	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH	77	SEDANG	85	SEDANG
24	MDP	60	RENDAH	75	SEDANG	89	SEDANG
25	PYDS	85	SEDANG	87	SEDANG	90	SEDANG
26	RST	62	RENDAH	90	SEDANG	99	SEDANG
27	RDS	78	SEDANG	87	SEDANG	97	SEDANG
28	R	60	RENDAH	87	SEDANG	97	SEDANG
29	RDR	84	SEDANG	86	SEDANG	96	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG	99	TINGGI	102	TINGGI
31	SRW	68	RENDAH	76	SEDANG	85	SEDANG
Rata-rata		71,61	SEDANG	84,06	SEDANG	99,06	TINGGI

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan telah terjadi peningkatan pada skor tes pasca tindakan siklus II yaitu menjadi 99,06 dengan kategori

tinggi. Hasil skor tes pasca tindakan siklus II diperoleh 14 siswa memiliki rasa percaya diri sedang dan 17 siswa memiliki rasa percaya diri tinggi. Dapat disimpulkan bahwa hasil skor tes pasca tindakan siklus II sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan. Kemudian disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan, Tes Pasca Tindakan Siklus I dan Tes Pasca Tindakan Siklus II

Wawancara juga dilakukan peneliti dengan siswa yang berinisial AA, ADM, DMP setelah pemberian tindakan. Hasil wawancara tersebut ditemukan jawaban selama kegiatan berlangsung siswa mengaku bahwa mereka memahami pentingnya meningkatkan rasa percaya diri. Siswa juga memahami dampak jangka panjang dari kurangnya rasa percaya diri.

Dari refleksi yang dilakukan dengan obverser maka didapatkan keputusan bahwa pelaksanaan pelatihan asertif sudah meningkatkan rasa percaya diri sehingga tidak perlu diadakan siklus III.

E. Uji Hipotesis

Penelitian ini mendapatkan hasil peningkatan hasil skor dalam skala rasa percaya diri, observasi dan wawancara. Peningkatan hasil skor skala dari tes pra tindakan yang mendapatkan rerata 71,61 menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan meningkat lagi menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Didukung dengan observasi yang dilakukan observer selama pelaksanaan tindakan membuktikan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa setelah dilakukannya pelatihan asertif. Wawancara juga dilakukan setelah pemberian tindakan yang menunjukkan siswa telah memahami rasa percaya diri. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah.

F. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan pelatihan asertif. Pelatihan asertif dilaksanakan dalam 2 siklus dengan 3 tindakan disetiap siklusnya. Peningkatan rasa percaya diri siswa meningkat secara keseluruhan apabila dilihat dari hasil skor tes pra tindakan, tes pasca tindakan siklus I dan tes pasca tindakan siklus II yang dibagikan pada siswa di awal pelaksanaan, setelah siklus I dan setelah siklus II dilaksanakan. Peningkatan hasil skor skala dari tes pra tindakan yang

mendapatkan rerata 71,61 menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan meningkat lagi menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II.

Dilihat pula dari hasil observasi diketahui adanya perubahan yang cukup signifikan. Wawancara yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan tindakan juga sudah menunjukkan hasil peningkatan rasa percaya diri. Hasil wawancara diperoleh bahwa adanya peningkatan siswa dalam hal berkomunikasi dan siswa juga sudah mampu menyampaikan pendapatnya dengan sikap tegas tanpa rasa takut. Hal ini sesuai dengan salah satu jenis percaya diri menurut Lindenfield (1997: 4-11) yaitu percaya diri lahir seperti memiliki dasar yang baik dalam berkomunikasi, memiliki sikap tegas, mampu tampil percaya diri, dan mampu mengelola perasaan dengan baik sehingga mampu mengatasi rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Kolaborasi yang baik antara peneliti, guru BK, dan siswa juga mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa dengan yang memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan dengan lancar. Materi bimbingan yang disampaikan oleh peneliti dan guru BK membuat siswa memahami tujuan dari tindakan metode pelatihan asertif. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Pelatihan asertif yang diterapkan pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Corey. Menurut Corey (2012: 214)

tahapan-tahapan pelaksanaan pelatihan asertif terdapat empat sesi. Pelaksanaan pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah membawa dampak positif terhadap diri siswa yaitu berkurangnya tingkat kecemasan siswa sehingga siswa dapat mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif yaitu pelaksanaan pelatihan asertif memiliki tujuan untuk meningkatkan efektivitas perilaku sehari-hari klien atau untuk meningkatkan kualitas hidup klien agar lebih baik. Indikator penting dalam keberhasilan pelaksanaan pelatihan asertif adalah berkurangnya tingkat kecemasan klien serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengekspresikan diri dengan berbagai situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70).

Corey juga menjelaskan bahwa fokus pelatihan asertif adalah melalui Bermain peran. Kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh siswa, mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu. Peningkatan rasa percaya diri siswa terlihat pada saat siswa berdiskusi dengan kelompoknya mengenai skenario bermain peran dan pada saat mempresentasikan skenario yang sudah dibuat dari masing-masing kelompok. Pada kesempatan tersebut, siswa mempunyai keyakinan pada kemampuannya dalam mengeluarkan ide-ide, siswa bersikap optimis dalam mempresentasikan skenarionya dan siswa bertanggung jawab terhadap peran yang sudah disepakati oleh teman sekelompoknya dalam pembuatan skenario bermain peran. Hal ini juga sesuai

dengan aspek-aspek rasa percaya diri menurut M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati (2012: 35-36) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Pembahasan hasil penelitian yang dilakukan ini membuktikan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peningkatan rasa percaya diri yang terjadi dapat dilihat dari analisis skala rasa percaya diri secara menyeluruh dan juga dari observasi yang dilakukan observer pada saat pelaksanaan pelatihan asertif yang menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaannya, mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya, memiliki keberanian, dan perilaku-perilaku yang menggambarkan sikap percaya diri siswa yang tinggi di dalam kelas.

G. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Berbah dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan waktu observasi yang dilakukan observer kurang maksimal dikarenakan jumlah observer yang hanya 1 orang, sehingga kesulitan dalam mengamati perilaku siswa dalam mengikuti pelatihan asertif.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi rasa percaya diri siswa seperti lingkungan tempat tinggal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Perolehan hasil skor rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah mengalami peningkatan pada tes pra tindakan memperoleh skor 71,61 dengan kategori sedang, meningkat menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I, kemudian meningkat lagi menjadi 99,06 dengan kategori tinggi. Peningkatan rasa percaya diri juga dilihat dari observasi yang dilakukan observer pada saat pemberian tindakan dan wawancara yang dilakukan peneliti setelah pemberian tindakan.
2. Pelaksanaan siklus I dimulai dengan peneliti memberikan materi layanan, *ice breaking*, diskusi, latihan relaksasi dan bermain peran. Pelaksanaan siklus I belum memenuhi kriteria yang diinginkan, kemudian peneliti memutuskan melanjutkan ke siklus II dengan melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I. Pelaksanaan siklus II mengalami perubahan tindakan yaitu pada pemaparan materi dan kegiatan bermain peran. Pada siklus II dimulai dengan pemutaran video, *ice breaking*, kuis percaya diri, diskusi, latihan relaksasi dan bermain peran. Pada siklus II sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan, sehingga tidak perlu diadakan siklus III.

B. Saran

Penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah memberikan saran kepada :

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menggunakan pelatihan asertif sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa disekolah.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan tetap menerapkan hasil pelatihan agar apa yang telah didapat tetap terjaga dan sebisa mungkin untuk terus ditingkatkan.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan pelatihan asertif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di kelas melalui kolaborasi dengan siswa lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Anita Lie. (2004). *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Dery Iswidharmanjaya. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Edi Purwanta. (2005). *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ferisa Prasetyaning Utami. (2015). *Implementasi Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama*. Diakses dari <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=291684> pada tanggal 05 Maret 2016, jam 08.27 WIB.
- Hendra Surya. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Herni Rosita. (2007). *Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Diakses dari www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/artikel10502099.pdf pada tanggal 07 Maret 2016, jam 22.57 WIB.
- Hetti Rahmawati. (2008). *Modifikasi Perilaku*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang.
- Latipun. (2003). *Psikologi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lindenfield, Gael. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orangtua*. Jakarta: Arcan.

- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Nana Sudjana & Ibrahim. (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nelson, R & Jones. (2006). *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, (Terjemahan Helly Prayitno dan Sri Mulyantini)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwanto. (2007). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan (Pengembangan dan Pemanfaatan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun 2003, No. 78. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- . (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- . (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Interpretasi Hasil Uji Coba Instrumen

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
pernyataan 1	142.6250	459.983	.468	.944	TIDAK VALID
pernyataan 2	142.6875	460.629	.451	.944	TIDAK VALID
pernyataan 3	142.8750	458.117	.515	.943	VALID
pernyataan 4	142.8750	458.517	.501	.943	VALID
pernyataan 5	143.5625	457.463	.327	.945	TIDAK VALID
pernyataan 6	143.1875	465.096	.208	.945	TIDAK VALID
pernyataan 7	142.5625	458.529	.445	.944	TIDAK VALID
pernyataan 8	143.6250	450.250	.580	.943	VALID
pernyataan 9	143.3750	459.583	.338	.944	TIDAK VALID
pernyataan 10	143.0000	473.333	-.028	.946	TIDAK VALID
pernyataan 11	143.7500	441.800	.829	.941	VALID
pernyataan 12	143.0625	459.663	.477	.944	TIDAK VALID
pernyataan 13	142.7500	461.933	.349	.944	TIDAK VALID
pernyataan 14	143.3125	443.563	.728	.942	VALID
pernyataan 15	143.5625	448.663	.621	.943	VALID

pernyataan 16	143.6875	445.029	.728	.942	VALID
pernyataan 17	142.7500	463.533	.351	.944	TIDAK VALID
pernyataan 18	143.6250	431.983	.828	.941	VALID
pernyataan 19	142.7500	461.800	.354	.944	TIDAK VALID
pernyataan 20	142.3750	468.117	.224	.945	TIDAK VALID
pernyataan 21	142.9375	459.929	.359	.944	TIDAK VALID
pernyataan 22	143.8750	432.117	.860	.941	VALID
pernyataan 23	143.0000	448.933	.590	.943	VALID
pernyataan 24	143.0625	449.796	.651	.943	VALID
pernyataan 25	142.3125	464.763	.317	.944	TIDAK VALID
pernyataan 26	142.8750	468.917	.094	.946	TIDAK VALID
pernyataan 27	143.1250	453.583	.433	.944	TIDAK VALID
pernyataan 28	143.0000	463.600	.236	.945	TIDAK VALID
pernyataan 29	143.6875	444.096	.645	.942	VALID
pernyataan 30	143.0625	452.463	.443	.944	TIDAK VALID
pernyataan 31	143.3125	438.363	.708	.942	VALID
pernyataan 32	143.1250	467.317	.134	.946	TIDAK VALID
pernyataan 33	142.9375	451.396	.690	.942	VALID
pernyataan 34	143.8750	453.850	.582	.943	VALID
pernyataan 35	142.8125	463.096	.504	.944	VALID
pernyataan 36	143.0000	453.867	.462	.944	TIDAK VALID
pernyataan 37	143.0000	443.467	.733	.942	VALID
pernyataan 38	143.0625	453.663	.486	.943	TIDAK VALID
pernyataan 39	143.1875	445.763	.651	.942	VALID
pernyataan 40	144.0000	486.000	.527	.948	VALID
pernyataan 41	143.0000	444.800	.763	.942	VALID
pernyataan 42	143.1875	445.363	.793	.942	VALID
pernyataan 43	142.9375	451.396	.690	.942	VALID
pernyataan 44	143.6875	475.296	-.090	.946	TIDAK VALID
pernyataan 45	143.5000	444.533	.591	.943	VALID
pernyataan 46	142.8750	457.983	.520	.943	VALID
pernyataan 47	143.3125	440.629	.747	.942	VALID
pernyataan 48	143.0625	462.729	.501	.944	VALID
pernyataan 49	143.5625	440.263	.731	.942	VALID
pernyataan 50	142.6875	453.429	.551	.943	VALID

Lampiran 2. Skala Sebelum Diuji



JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp.(0274)586168 Hunting Psw.221
E-mail: humasfip@uny.ac.id home page: <http://fip.uny.ac.id>

Skala Rasa Percaya Diri

A. Pengantar

Dengan hormat,

Perkenalkanlah saya Ariesta Dian Pramesti akan mengadakan penelitian kepada para siswa. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengungkap tingkat rasa percaya diri siswa SMP N 1 Berbah. Instrumen ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan dan menyalahkan suatu perilaku. Oleh karena itu, saya mengharapkan partisipasi anda untuk bersedia memberikan respon dan mengisi instrumen ini sesuai dengan keadaan sebenarnya dan apa adanya. Saya sangat menghargai kejujuran yang anda berikan pada saat pengisian instrumen ini. Dengan instrumen ini, semoga bermanfaat bagi siswa dan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri.

Terima kasih atas partisipasinya.

Hormat saya,

Ariesta Dian Pramesti

NIM: 12104244028

Mahasiswa PPB

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Yogyakarta

B. Petunjuk Mengerjakan

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala rasa percaya diri ini dilengkapi empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat tidak sesuai (STS).

SS : Berarti Anda sangat sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

S : Berarti Anda sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

TS : Berarti Anda tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

STS : Berarti Anda sangat tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

Berilah tanda *checklist* (✓) pada lembar jawab mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

CONTOH:

Pernyataan : Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki

Jawaban : Bila Anda sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda *checklist* (✓) pada S

Apabila anda ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian *checklist* (✓) jawaban kedua anda.

C. Identitas

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak				
3	Saya yakin dapat menghadapi masalah dengan kemampuan yang saya miliki				
4	Saya tidak tahu kemampuan saya sendiri				
5	Saya tidak menonjolkan kemampuan yang saya miliki didepan teman-teman				
6	Saya dapat menyelesaikan masalah yang ada pada saat ini				
7	Saya senang lari dari masalah				
8	Saya panik saat mendapat masalah				
9	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saya kenal				
10	Saya mengetahui masalah yang sebenarnya sedang saya hadapi				
11	Saya merasa bahwa teman-teman selalu mencibir saya				
12	Saya berfikir terlebih dahulu terhadap resiko yang diperoleh sebelum mengambil keputusan				
13	Saya mempunyai rencana untuk jenjang pendidikan berikutnya				
14	Saya tidak memiliki pendirian yang teguh				

15	Saya senang menyendiri				
16	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik				
17	Saya senang mencoba hal baru yang positif				
18	Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang ada				
19	Saya mempertimbangkan baik dan buruknya atas keputusan yang saya ambil				
20	Saya yakin jika setiap masalah akan ada hikmahnya				
21	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
22	Saya merasa malu ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang				
23	Saya ingin orang lain menuruti keputusan yang saya buat				
24	Saya senang meniru tingkah laku orang lain				
25	Saya mempunyai cita-cita dimasa depan				
26	Saya dapat menerima kekurangan yang ada pada diri saya				
27	Saya tidak sanggup menghadapi masalah				
28	Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah maupun di rumah				
29	Saya mudah berubah pikiran				
30	Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok				
31	Saya merasa bahwa masalah datang berasal dari saya				
32	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan tugas				
33	Saya merasa percaya diri dengan keadaan saya saat ini				
34	Saya takut jika harus mengalami kegagalan				
35	Saya yakin mampu menghadapi tantangan baru				
36	Saya senang mencari alasan atas masalah yang datang				
37	Dalam mengambil keputusan saya tidak mempertimbangkan baik dan buruknya				

38	Saya senang membicarakan kelebihan yang saya miliki				
39	Saya ingin mengubah penampilan seperti orang lain				
40	Saya senang dengan pencapaian saya saat ini				
41	Saya cuek dengan keputusan yang saya ambil baik sesuatu yang salah sekalipun				
42	Saya merasa iri dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki teman saya				
43	Saya senang melempar tugas kepada orang lain				
44	Kemampuan yang saya miliki lebih dari kemampuan orang lain				
45	Saya adalah orang yang suka murung				
46	Saya berani mengambil resiko dari perbuatan yang saya lakukan				
47	Saya tidak yakin saya dapat mencapai cita-cita saya				
48	Saya berani melakukan hal yang belum pernah saya lakukan				
49	Saya takut jika masa depan saya tidak seperti teman- teman saya				
50	Saya senang membesar-besarkan hal yang sepele				

~SELAMAT MENGERJAKAN~

Lampiran 3. Skala Setelah Diuji



JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp.(0274)586168 Hunting Psw.221
E-mail: humasfip@uny.ac.id home page: <http://fip.uny.ac.id>

Skala Rasa Percaya Diri

A. Pengantar

Dengan hormat,

Perkenalkanlah saya Ariesta Dian Pramesti akan mengadakan penelitian kepada para siswa. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengungkap tingkat rasa percaya diri siswa SMP N 1 Berbah. Instrumen ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan dan menyalahkan suatu perilaku. Oleh karena itu, saya mengharapkan partisipasi anda untuk bersedia memberikan respon dan mengisi instrumen ini sesuai dengan keadaan sebenarnya dan apa adanya. Saya sangat menghargai kejujuran yang anda berikan pada saat pengisian instrumen ini. Dengan instrumen ini, semoga bermanfaat bagi siswa dan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri.

Terima kasih atas partisipasinya.

Hormat saya,

Ariesta Dian Pramesti

NIM: 12104244028

B. Petunjuk Mengerjakan

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala rasa percaya diri ini dilengkapi empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat tidak sesuai (STS).

SS : Berarti Anda sangat sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

S : Berarti Anda sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

TS : Berarti Anda tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

STS : Berarti Anda sangat tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan

Berilah tanda *checklist* (✓) pada lembar jawab mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

CONTOH:

Pernyataan : Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki

Jawaban : Bila Anda sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda *checklist* (✓) pada S

Apabila anda ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian *checklist* (✓) jawaban kedua anda

C. Identitas

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal :

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menghadapi masalah dengan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya tidak tahu kemampuan saya sendiri				
3	Saya panik saat mendapat masalah				
4	Saya merasa bahwa teman-teman selalu mencibir saya				
5	Saya tidak memiliki pendirian yang teguh				
6	Saya senang menyendiri				
7	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik				
8	Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang ada				
9	Saya merasa malu ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang				
10	Saya ingin orang lain menuruti keputusan yang saya buat				
11	Saya senang meniru tingkah laku orang lain				
12	Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah maupun di rumah				
13	Saya merasa bahwa masalah datang berasal dari saya				
14	Saya merasa percaya diri dengan keadaan saya saat ini				
15	Saya takut jika harus mengalami kegagalan				
16	Saya yakin mampu menghadapi tantangan baru				

17	Dalam mengambil keputusan saya tidak mempertimbangkan baik dan buruknya				
18	Saya ingin mengubah penampilan seperti orang lain				
19	Saya senang dengan pencapaian saya saat ini				
20	Saya cuek dengan keputusan yang saya ambil baik sesuatu yang salah sekalipun				
21	Saya merasa iri dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki teman saya				
22	Saya senang melempar tugas kepada orang lain				
23	Saya adalah orang yang suka murung				
24	Saya berani mengambil resiko dari perbuatan yang saya lakukan				
25	Saya tidak yakin saya dapat mencapai cita-cita saya				
26	Saya berani melakukan hal yang belum pernah saya lakukan				
27	Saya takut jika masa depan saya tidak seperti teman-teman saya				
28	Saya senang membesar-besarkan hal yang sepele				

~SELAMAT MENGERJAKAN~

Lampiran 4. Rancangan Tindakan

RANCANGAN TINDAKAN

No	Tahapan	Kegiatan yang dilaksanakan
1	Pra tindakan	<p>f. Peneliti mewawancarai dan berdiskusi dengan guru bimbingan dan konseling terkait dengan permasalahan tentang rasa percaya diri siswa SMP N 1 Berbah.</p> <p>g. Peneliti melakukan observasi awal terhadap siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah dan melakukan wawancara dengan beberapa siswa.</p> <p>h. Peneliti dan guru bimbingan dan konseling berdiskusi mengenai pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.</p> <p>i. Peneliti menyusun skala rasa percaya diri berdasarkan aspek-aspek rasa percaya diri.</p> <p>j. Pemberian <i>pre test</i> dengan skala untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa sebelum diberi tindakan.</p>
2	Pemberian Tindakan (Siklus 1)	<p>a. Perencanaan</p> <p>7) Peneliti dan guru bimbingan dan konseling mendiskusikan rencana tindakan yang akan dilakukan.</p> <p>8) Peneliti berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk menetapkan jadwal pelaksanaan pelatihan asertif</p> <p>9) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam</p>

		<p>pelatihan asertif serta menetapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan.</p> <p>10) Menentukan kriteria keberhasilan setelah melakukan tindakan hasil penelitian.</p>
		<p>b. Tindakan</p> <p>1) Pertemuan pertama</p> <p>Kegiatan yang pertama peneliti memberikan pemahaman kepada peserta tentang rasa percaya diri kemudian Guru BK memaparkan materi tentang perilaku asertif dapat meningkatkan <i>self esteem</i> atau harga diri individu yang akan membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri individu tersebut, serta mencegah diri individu agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain dan mendapatkan hak-hak pribadi. Selanjutnya peneliti memberikan <i>ice breaking</i> yaitu BOOM BUZZ. Kemudian Guru BK memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.</p> <p>2) pertemuan kedua</p> <p>Guru BK memberikan sebuah contoh situasi keadaan dimana nantinya siswa dituntut untuk memberikan respon dari keadaan tersebut. Setelah memberi contoh, siswa diberi masukan dan dorongan untuk menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Pada sesi terakhir peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan</p>

		<p>relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami.</p> <p>3) pertemuan ketiga</p> <p>mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya. Dan juga mengevaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan dari pertemuan pertama. peneliti membagi skala rasa percaya diri, dengan tujuan untuk memperoleh data <i>post test 1</i></p>
		<p>c. Observasi</p> <p>1) Observasi meliputi bagaimana sikap dan perilaku siswa pada saat pelaksanaan tindakan, serta observasi setelah tindakan selesai dilakukan</p> <p>2) Observasi digunakan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan sebagaimana yang diharapkan yakni meningkatnya rasa percaya diri siswa</p>
		d. Refleksi

		<p>1) Refleksi dilakukan setelah tindakan berakhir</p> <p>2) Refleksi digunakan untuk mengetahui secara langsung apakah ada perkembangan atau kemajuan pada diri siswa setelah dikenai tindakan, dan juga mencari tahu kekurangan apa saja yang terdapat dalam pelaksanaan tindakan.</p>
3	Pemberian Tindakan (Siklus 2)	<p>a. Perencanaan ulang</p> <p>Melakukan perencanaan ulang dengan menghindari kekurangan terhadap siklus 1</p> <p>b. Tindakan</p> <p>1) Pertemuan pertama peneliti memutar video tentang rasa percaya diri agar dapat memberikan pengantar kepada siswa sebelum menjalankan atau melakukan proses pelatihan, selanjutnya peneliti mengadakan Tanya jawab terkait dengan video yang diputar. Guru BK memutar video kedua tentang perilaku asertif dan mengadakan Tanya jawab dengan siswa. Guru BK mengulas kembali materi tentang perilaku asertif. Kegiatan selanjutnya peneliti memberikan <i>ice breaking</i> yaitu menggunakan kata berantai. <i>Ice breaking</i> bertujuan untuk menciptakan suasana akrab dan hangat. Kegiatan yang terakhir yaitu guru pembimbing memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.</p> <p>2) Pertemuan kedua, peneliti memberikan kuis mengenai rasa percaya diri. Selanjutnya Guru</p>

		<p>BK meminta siswa untuk memikirkan dampak yang diakibatkan dari rendahnya rasa percaya diri. Kegiatan terakhir yaitu peneliti membagi siswa kedalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran dari setiap sikap yang mereka alami.</p> <p>3) Mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya tanpa menggunakan teks.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 5. Rencana Pemberian Layanan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : Perilaku Asertif
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
 - a. Peserta didik dapat mendiskripsikan pengertian perilaku asertif
 - b. Peserta didik mampu mengidentifikasi perbedaan asertif dengan agresif
 - c. Peserta didik mampu mengidentifikasi tips berperilaku asertif
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan a. Salam pembuka b. Membina hubungan baik dengan peserta didik c. Mengecek kehadiran peserta didik d. Peneliti memaparkan materi rasa percaya diri	5 menit
2	Inti a. Peneliti memaparkan materi perilaku asertif b. Peneliti bersama guru BK memberikan Ice breaking c. Guru BK menjelaskan langkah-langkah berperilaku asertif	25 menit
3	Penutup a. Merefleksikan proses dan hasil layanan b. Salam penutup	10 menit

K. Alat : Spidol, Papan Tulis, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :
Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik
2. Hasil :
Peserta didik mampu mengerti dan memahami perilaku asertif

M. Tindak lanjut : Memberikan tindakan selanjutnya

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI

RASA PERCAYA DIRI

1. Pengertian rasa percaya diri

Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah dan pencapaian tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan.

2. Aspek-Aspek Rasa Percaya diri

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Seseorang yang percaya diri, akan merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri dan mampu bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

c. Obyektif

Obyektif berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut pendapat dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Apa yang telah ia perbuat, berani ia pertanggungjawabkan.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran akan diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya. Rasional berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan akal sehat dan dapat diterima oleh akal. Sedangkan realistis berarti memandang suatu masalah sesuai dengan kenyataan.

3. Macam-macam percaya diri

- a. *Self-concept*: bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda melihat potret diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
- b. *Self-esteem*: sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda, sejauh mana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda, sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri anda.
- c. *Self efficacy*: sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan *general self efficacy* atau juga anda, sejauh mana anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self efficacy*.
- d. *Self-confidence*: sejauh mana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. *Self confidence* merupakan kombinasi dari *self esteem* dan *self efficacy*.

PERILAKU ASERTIF

1. Pengertian perilaku asertif

Perilaku asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara tegas, jujur, langsung, dan terbuka kepada diri sendiri dan orang lain, meminta apa yang diinginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak diinginkan. Individu yang berperilaku asertif berperilaku sesuai dengan apa yang dirasakan dan tanpa perasaan cemas namun tetap memikirkan dampak dari tindakannya, tidak menyinggung orang lain serta bertanggung jawab.

2. kategori perilaku asertif, yaitu:

a. Asertif penolakan

Asertif penolakan dapat dilakukan dengan halus, misalnya “maaf”. Pada anak hiperaktif, guru atau terapis dapat melakukan dengan tegas, misalnya “jangan!”, “tidak boleh!”. Pada anak dapat dilatih untuk menyatakan “Maaf, saya tidak mau!”, “Jangan diambil, itu milikki!”, “Tidak boleh!”.

b. Asertif Pujian

Asertif pujian ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan setuju, cocok, senang, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur. Perilaku ini lebih diarahkan pada kemampuan mengapresiasi sesuatu atau peristiwa yang dialami dalam dirinya. Misalnya: “Saya mencintaimu!”, “Wah, ini cocok untuk kamu!”.

c. Asertif Permintaan

Asertif permintaan merupakan latihan untuk meminta orang lain melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu tanpa tekanan atau paksaan. Misalnya: “Apakah Bapak mau membantu saya menjelaskan pemerapan rumus matematika ini?”.

3. Tips dalam berperilaku asertif

- a. Tentukan sikap yang pasti, apakah anda ingin menyetujui atau tidak. Jika anda belum yakin dengan pilihan anda, maka anda bisa meminta kesempatan berfikir sampai mendapatkan kepastian.
- b. Berikan penjelasan atau penolakan anda secara singkat, jelas dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.
- c. Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan “tidak” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju... sepertinya saya kurang sependapat..saya kurang bisa...”
- d. Pastikan bahwa sikap tubuh anda juga mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi anda. Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap bertolak belakang, seperti tertawa dan tersenyum.
- e. Gunakan kata-kata “Saya tidak akan....” atau “ Saya sudah memutuskan untuk” dari pada “Saya sulit ...” karena kata-kata “Saya sudah memutuskan untuk” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang anda tunjukkan.
- f. Jika anda berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak anda padahal anda juga sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat anda lakukan: mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- g. Anda tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang anda sampaikan, karena anda berfikir hal itu akan menyakiti atau tidak mengenakan untuk orang lain. Lebih baik anda katakan dengan penuh empati seperti: “saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu.... tapi secara terus terang saya memutuskan untuk”
- h. Janganlah mudah merasa bersalah! Anda tidak bertanggung jawab atas kehidupan orang lain atau atas kebahagiaan orang lain.
- i. Anda bisa bernegosiasi dengan pihak lain agar kedua belah pihak mendapatkan jalan tengahnya, tanpa harus mengobankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : Perilaku Asertif
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai polahubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
Peserta didik mampu memahami perilaku asertif
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Salam pembukab. Membina hubungan baik dengan peserta didikc. Mengecek kehadiran peserta didikd. Memberikan pengantar kepada siswa	5 menit

2	<p>Inti</p> <p>a. Peneliti memberikan kuis rasa percaya diri</p> <p>b. Guru BK memberikan masukan dan dorongan agar peserta didik menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>c. Peneliti membagi peserta didik kedalam empat kelompok dan memberikan tugas</p>	25 menit
3	<p>Penutup</p> <p>a. Merefleksikan proses dan hasil layanan</p> <p>b. Salam penutup</p>	10 menit

K. Sumber/ Alat :

4. Sumber : -

5. Alat : Spidol, Papan Tulis, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :

Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik

2. Hasil :

Peserta didik mampu mengerti dan memahami perilaku asertif

M. Tindak lanjut : Memberikan tindakan selanjutnya

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI

Berikut ini situasi-situasi keadaan yang diberikan kepada siswa:

KONDISI	RESPON
Teman satu meja mengajak membolos ke kantin ketika pelajaran berlangsung.	
Ada teman saya yang selalu menyalin pekerjaan rumah yang saya kerjakan sendiri.	
Ada teman yang mengajak saya ke toilet saat pelajaran berlangsung	
Saya ditunjuk guru kedepan untuk mengerjakan soal padahal saya tidak bisa mengerjakan.	
Ada teman yang mengajak saya untuk kegiatan kelompok, namun saya tidak ingin ikut dengan teman tersebut.	
Ada teman yang membuat gaduh didalam kelas, sehingga membuat saya merasa terganggu.	



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : *Role Playing*
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
Peserta didik mampu memahami peran yang ditampilkan
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan materi tindakan kelas
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan a. Salam pembuka b. Membina hubungan baik dengan peserta didik c. Mengecek kehadiran peserta didik	5 menit
2	Inti a. Peneliti dan guru BK memberikan waktu kepada peserta didik untuk menyiapkan diri untuk presentasi b. Peserta didik mempresentasikan tugas yang diberikan peneliti dan guru BK yaitu <i>Role Playing</i>	25 menit
3	Penutup a. Merefleksikan proses dan hasil layanan b. Salam penutup	10 menit

K. Alat : Spidol, PapanTulis, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :
Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik
2. Hasil :
Peserta didik mampu memahami peran-peran yang ditampilkan

M. Tindak lanjut : -

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI *ROLE PLAYING*

Guru BK dan peneliti membagi siswa kedalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negative teman sekelompoknya yang telah megakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam scenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami. Selanjutnya tiap-tiap kelompok mempresentasikan scenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : Perilaku Asertif
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
 - a. Peserta didik dapat mendiskripsikan pengertian perilaku asertif
 - b. Peserta didik mampu mengidentifikasi tips berperilaku asertif
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Salam pembukab. Membina hubungan baik dengan peserta didikc. Mengecek kehadiran peserta didikd. Peneliti memutar video tentang rasa percaya dirie. Peneliti melakukan Tanya jawab terkait dengan video	10 menit
2	Inti <ol style="list-style-type: none">a. Guru BK memutar video tentang perilaku asertifb. Guru BK mengadakan Tanya jawab terkait videoc. Guru BK memaparkan materi perilaku asertif	25 menit

	d. Peneliti bersama guru BK memberikan Ice breaking e. Guru BK menjelaskan langkah-langkah berperilaku asertif	
3	Penutup a. Merefleksikan proses dan hasil layanan b. Salam penutup	5 menit

K. Alat : Spidol, PapanTulis, LCD, Proyektor, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :
Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik

2. Hasil :
Peserta didik mampu mengerti dan memahami perilaku asertif

M. Tindak lanjut : Memberikan tindakan selanjutnya

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI PERILAKU ASERTIF

1. Pengertian perilaku asertif

Perilaku asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara tegas, jujur, langsung, dan terbuka kepada diri sendiri dan orang lain, meminta apa yang diinginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak diinginkan. Individu yang berperilaku asertif berperilaku sesuai dengan apa yang dirasakan dan tanpa perasaan cemas namun tetap memikirkan dampak dari tindakannya, tidak menyinggung orang lain serta bertanggung jawab.

2. kategori perilaku asertif, yaitu:

a. Asertif penolakan

Asertif penolakan dapat dilakukan dengan halus, misalnya “maaf”. Pada anak hiperaktif, guru atau terapis dapat melakukan dengan tegas, misalnya “jangan!”, “tidak boleh!”. Pada anak dapat dilatih untuk menyatakan “Maaf, saya tidak mau!”, “Jangan diambil, itu milikki!”, “Tidak boleh!”.

b. Asertif Pujian

Asertif pujian ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan setuju, cocok, senang, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur. Perilaku ini lebih diarahkan pada kemampuan mengapresiasi sesuatu atau peristiwa yang dialami dalam dirinya. Misalnya: “Saya mencintaimu!”; “Wah, ini cocok untuk kamu!”.

c. Asertif Permintaan

Asertif permintaan merupakan latihan untuk meminta orang lain melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu tanpa tekanan atau paksaan. Misalnya: “Apakah Bapak mau membantu saya menjelaskan pemerapan rumus matematika ini?”.

3. Tips dalam berperilaku asertif

- a. Tentukan sikap yang pasti, apakah anda ingin menyetujui atau tidak. Jika anda belum yakin dengan pilihan anda, maka anda bisa meminta kesempatan berfikir sampai mendapatkan kepastian.
- b. Berikan penjelasan atau penolakan anda secara singkat, jelas dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.
- c. Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan “tidak” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju... sepertinya saya kurang sependapat..saya kurang bisa...”
- d. Pastikan bahwa sikap tubuh anda juga mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi anda. Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap bertolak belakang, seperti tertawa dan tersenyum.
- e. Gunakan kata-kata “Saya tidak akan....” atau “ Saya sudah memutuskan untuk” dari pada “Saya sulit ...” karena kata-kata “Saya sudah memutuskan untuk” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang anda tunjukkan.
- f. Jika anda berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak anda padahal anda juga sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat anda lakukan: mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- g. Anda tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang anda sampaikan, karena anda berfikir hal itu akan menyakiti atau tidak mengenakan untuk orang lain. Lebih baik anda katakan dengan penuh empati seperti: “saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu.... tapi secara terus terang saya memutuskan untuk”
- h. Janganlah mudah merasa bersalah! Anda tidak bertanggung jawab atas kehidupan orang lain atau atas kebahagiaan orang lain.
- i. Anda bisa bernegosiasi dengan pihak lain agar kedua belah pihak mendapatkan jalan tengahnya, tanpa harus mengobankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : Perilaku Asertif
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
Peserta didik mampu memahami perilaku asertif
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Salam pembukab. Membina hubungan baik dengan peserta didikc. Mengecek kehadiran peserta didikd. Menyampaikan pokok-pokok materi layanan	5 menit

2	Inti a. Peneliti memberikan kuis rasa percaya diri b. Guru BK meminta siswa untuk memikirkan dampak dari rendahnya rasa percaya diri c. Guru BK memberikan masukan dan dorongan agar peserta didik menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari d. Peneliti membagi peserta didik kedalam empat kelompok dan memberikan tugas	25 menit
3	Penutup a. Merefleksikan proses dan hasil layanan b. Salam penutup	10 menit

K. Sumber/ Alat : Spidol, Papan Tulis, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :
Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik
2. Hasil :
Peserta didik mampu mengerti dan memahami perilaku asertif

M. Tindak lanjut : Memberikan tindakan selanjutnya

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI KUIS RASA PERCAYA DIRI

Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini sejujur mungkin, respon anda yang spontan dan wajar akan memberikan wawasan yang paling akurat.

(BENAR ATAU SALAH- JAWAB DENGAN JUJUR)

1. Saya sering memulai percakapan terlebih dahulu ketika berjumpa dengan orang lain
2. Saya merasa malu jika saya diejek teman saya
3. Saya merasa khawatir teman-temandidak menyukai saya
4. Saya lebih suka menyendiri
5. Saya merasa bingung menjawab ketika saya diberi pertanyaan oleh orang yang baru saja saya kenal
6. Saya mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman-teman saya
7. Saya suka menceritakan kegemaran saya kepada orang
8. Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki
9. Saya tidak menonjolkan kemampuan yang saya miliki didepan teman-teman
10. Saya mudah akrab dengan orang yang baru saya kenal
11. Saya dapat menyelesaikan masalah yang ada pada saat ini
12. Saya senang lari dari masalah

13. Saya berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak
14. Saya mengetahui masalah yang sebenarnya sedang saya hadapi
15. Saya berfikir terlebih dahulu terhadap resiko yang diperoleh sebelum mengambil keputusan
16. Saya mempunyai rencana untuk jenjang pendidikan berikutnya
17. Yang terpenting dalam hidup saya adalah memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman
18. Saya mempertimbangkan baik dan buruknya atas keputusan yang saya ambil
19. Saya yakin jika setiap masalah akan ada hikmahnya
20. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik
21. Saya mempunyai cita-cita dimasa depan
22. Saya dapat menerima kekurangan yang ada pada diri saya
23. Saya tidak sanggup menghadapi masalah
24. Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah maupun di rumah
25. Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok
26. Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan tugas
27. Saya memilih tidak melaksanakan tugas karena tidak yakin
28. Saya senang mencari alasan atas masalah yang dating
29. Saya senang membicarakan kelebihan yang saya miliki
30. Kemampuan yang saya miliki lebih dari kemampuan orang lain



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 BERBAH

Alamat: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta, Telp (0274) 4967029

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENEP TAHUN PELAJARAN 2015/2016

- A. Judul : *Role Playing*
- B. Tugas Perkembangan : 3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita
- C. Jenis Layanan : Tindakan Kelas
- D. Bidang Bimbingan : Pribadi
- E. Fungsi Bimbingan : Pemahaman
- F. Tujuan :
1. Sikap
 - a. Sikap Spiritual
Siswa dapat mempraktekan sikap spiritual seperti berdoa dan bersyukur
 - b. Sikap Sosial
Siswa dapat mempraktekan sikap disiplin, peduli dan tanggungjawab
 2. Pengetahuan
Peserta didik mampu memahami peran yang ditampilkan
 3. Keterampilan
Peserta didik mampu menerapkan materi tindakan kelas
- G. Sasaran Kegiatan : Kelas 8
- H. Waktu : 1 x 40 menit
- I. Pelaksanaan :
- J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan a. Salam pembuka b. Membina hubungan baik dengan peserta didik c. Mengecek kehadiran peserta didik	5 menit
2	Inti a. Peneliti dan guru BK memberikan waktu kepada peserta didik untuk menyiapkan diri untuk presentasi b. Peserta didik mempresentasikan tugas yang diberikan peneliti dan guru BK yaitu <i>Role Playing</i>	25 menit
3	Penutup a. Merefleksikan proses dan hasil layanan b. Salam penutup	10 menit

K. Alat : Spidol, PapanTulis, Materi

L. Rencana Penilaian

1. Proses :
Mengamati secara langsung partisipasi dan perhatian peserta didik
2. Hasil :
Peserta didik mampu memahami peran-peran yang ditampilkan

M. Tindak lanjut : -

N. Catatan Khusus :

O. Konselor : Sri Yulianti, S.Pd

P. Observer : Ramadona Dwi Marsela

MATERI *ROLE PLAYING*

Guru BK dan peneliti membagi siswa kedalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negative teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kurang tegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam scenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami. Selanjutnya tiap-tiap kelompok mempresentasikan scenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya tanpa menggunakan naskah skenario.

Lampiran 6. Hasil Observasi

Hasil observasi siklus I

No	Indikator	Hasil Observasi
1.	Kesiapan	Pada siklus I secara keseluruhan siswa belum antusias untuk mengikuti pelatihan asertif. Siswa belum mampu memahami materi yang disampaikan karena materi yang diberikan belum pernah disampaikan.
2.	Keaktifan	Pada siklus I, siswa masih kebingungan dalam menyampaikan pendapatnya. Terlihat pada pertemuan kedua dalam kegiatan pemberian situasi kondisi. Hanya beberapa siswa yang merespon situasi tersebut dan dalam kegiatan kelompok beberapa siswa terlihat diam ketika berdiskusi dengan anggota kelompoknya.
3.	Perhatian	pada pertemuan ketiga dalam kegiatan bermain peran, kelompok yang maju mempresentasikan scenario mengalami kesulitan dalam mendapatkan umpan balik dari kelompok lain. Kelompok yang tidak bermain peran mengalami kesulitan dalam menyampaikan kritik dan saran kepada kelompok yang sedang bermain peran.

Hasil observasi siklus II

No	Indikator	Hasil Observasi
1.	Kesiapan	Dalam siklus II, siswa sudah mampu memahami materi yang disampaikan dan siswa sudah memiliki gambaran mengenai materi tersebut. Siswa terlihat lebih siap dibandingkan dengan siklus I. Pada pertemuan kedua siklus II siswa terlihat mampu mengikuti kuis yang diberikan dengan baik.
2.	Keaktifan	Pada pertemuan kedua siklus II, siswa lebih berani mengutarakan pendapat dalam kegiatan diskusi bersama mengenai dampak dari rendahnya rasa percaya diri. Selain itu kerjasama antar anggota juga sudah terjalin, beberapa siswa yang terlihat diam pada siklus I terlihat sudah memiliki keberanian dalam menyampaikan pendapatnya dalam kegiatan diskusi kelompoknya. Komunikasi juga sudah mulai terjalin antar kelompok.
3.	Perhatian	Pada pertemuan ketiga siklus II, sudah terdapat umpan balik dari kelompok lain dan kelompok yang bermain peran mampu menerima saran atau kritik yang diberikan.

Lampiran 7. Hasil Wawancara

Wawancara I dengan AA

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: Saya lebih suka menyendiri, makan dikantin pun saya lebih suka sendiri. Tetapi jika ada teman yang mengajak makan saya mau. Tapi saya lebih suka tidak banyak berbicara.

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: Saya cenderung lebih cuek menanggapi masalah yang saya hadapi. Saya tidak terlalu memikirkan masalah tersebut. Karena saya pikir masalah itu akan selesai dengan sendirinya.

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: saya belum tahu kelebihan yang saya miliki

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: Saya merasa takut, saya takut jika saya salah menjawab dan dimarahin guru. Selain itu saya merasa panic dan bingung.

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: iya saya merasa gelisah dan takut pendapat saya ditertawakan teman-teman.

Wawancara I dengan ADM

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: didalam kelas saya merasa teman-teman mendiamkan saya, jarang ada teman yang mengajak saya untuk berbicara. Saya merasa sendir iketika di kelas. Waktu istirahat saya lebih senang duduk didalam kelas,

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: saya lebih suka dibantu oleh teman saya dalam menyelesaikan masalah

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: kelebihan yang saya memiliki adalah melukis. Saya suka melukis.

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: saya merasa bingung dan panik, saya malu dengan teman-teman sekelas jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut. Saya malu jika teman-teman saya menyoraki saya.

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: iya saya merasa gelisah, saya bingung akan berpendapat apa.

Wawancara I dengan DMP

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: di kelas saya tidak banyak berbicara, saya lebih suka diam. Saya takut jika saya berbicara tidak ada yang mendengarkan saya dan saya takut jika pembicaraan saya diabaikan oleh teman-teman.

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: saya diamkan saja, lama kelamaan masalah tersebut akan hilang dengan sendirinya.

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: kelebihan yang saya memiliki adalah menjahit.

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: saya takut, rasanya saya ingin pulang kerumah.

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: iya saya merasa gelisah

Wawancara II dengan AA

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: saya sekarang lebih sering berbicara dengan teman-teman satu kelas saya.

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: iya saya mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi.

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: saya baru belajar bermain gitar, saya diajarin teman saya untuk bermain gitar.

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: sedikit saya masih merasa takut, tapi sebisa mungkin saya menjawab pertanyaan dari guru tersebut.

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: tidak begitu, karena dengan saya mengeluarkan pendapat teman-teman saya akan mengetahui pemikiran dari saya.

Wawancara II dengan ADM

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: sekarang saya sering bergabung dengan teman-teman yang lain.

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: saya yakin mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi tanpa bantuan teman saya.

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: saya bisa melukis.

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: saya sudah tidak panik lagi.

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: tidak terlalu gelisah, saya mengeluarkan pendapat saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan.

Wawancara II dengan DMP

1. Bagaimana pergaulan anda dengan teman-teman sebaya anda dalam situasi belajar maupun istirahat sekolah?

Jawab: sekarang saya lebih sering mengajak teman saya berbicara, walaupun hanya sekedar menyapa.

2. Apakah anda yakin mampu menyelesaikan masalah yang anda hadapi?

Jawab: iya saya mampu, saya akan mencari tahu penyebab dari masalah tersebut.

3. Hal apakah yang menjadi kelebihan yang anda miliki?

Jawab: saya suka menjahit

4. Bagaimana perasaan anda ketika anda ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan?

Jawab: tidak begitu takut lagi, saya jawab sesuai dengan pengetahuan yang saya miliki

5. Apakah anda merasa gelisah, jika anda diminta untuk mengeluarkan pendapat?

Jawab: sedikit mengurangi rasa gelisah saya.

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar 1. Tindakan I siklus I



Gambar 2. Tindakan II siklus I



Gambar 3. Tindakan III siklus I



Gambar 4. Tindakan I siklus II



Gambar 5. Tindakan II siklus II



Gambar 6. Tindakan III siklus II

Lampiran 9. Naskah Skenario

Naskah Skenario siklus I

Kelompok 1 :

Farras
David
Diffa
Andi
Ferdian
Yoga
Rama
Sandi

Judul : Tawuran Antar Pelajar

Pada suatu hari ada kelompok teman menuju ke kantin. Dan salah satu dari anggota kelompok tersebut tidak sengaja ditabrak oleh siswa lain dan akhirnya salah satu anggota kelompok tersenut terjatuh. Siswa tersebut menolong salah satu anggota tersebut berdiri dan meminta maaf kepada salah satu kelompok tersebut. Dan ia memaafkan siswa tersebut.

David : “eh maaf maaf aku gak sengaja”.

Yoga : “ iya vid, gak papa”.

Lalu David meninggalkan yoga.

Andi : “kamu gimana sih ga, ditabrak orang malah diam aja”.

Diffa : “ iya tau nih yoga, bego banget, kalau jadi aku ya aku marahin”.

Yoga :” kan tadi dia gak sengaja, udah minta maaf pula”.

Andi : “ gak mungkinlah dia gak sengaja, pasti dia sengaja itu”.

Kemudian datanglah Rama, Sandi, Farras yang dari kamar mandi.

Rama : “ udah-udah, ada apa to ini?”

Diffa : “ ini hlo ram, si yoga ditabrak orang dikantin sampai jatuh malah diam aja”.

Rama : “ hlo kok bisa? sopo sopo seng nabrak?”

Yoga : “ si David ram...”

Farras: “ wah ra terimo aku”.

Andi: “ hlo kan ga, teman-teman yo gak terima”.

Farras: “ udah ayok temuin David.”

Sandi: “ iya ayo

Merekapun mendatangi David yang sedang makan cemilan di depan laboratorium PKK.

Andi: “ heh kamu !!! kamu tadi yang nabrak yoga kan? Kamu maunya apa?”

David: “ aku gak sengaja, aku kan udah minta maaf ke yoga...”.

Diffa: “ gak ada kata maaf! Udah ga, hajar aja”.

Sandi: “ iyo ga, hajar aja”.

Yoga: “ dia kan udah minta maaf”.

Farras: “ uwes ga, gak usah banyak mikir. Hajar aja ga....”.

Semua: “ ayo ...ayo ...ayo !!!”

Lalu yoga berantem dengan David. Sedangkan teman-teman yang lain menyoraki Yoga untuk member dukungan kepada Yoga. Tidak lama kemudian pak Ferdian guru BK datang.

Pak Ferdian : “ ada apa ini?”

Rama: “ gak gak ada apa-apa pak “.

Farras: “ ini pak kami cumin bermain aja”.

Pak Ferdian : “ bermain apa? Sudah sudah mari ikut bapak ke ruang BK !”.

Akhirnya semua diajak pak Ferdian ke ruang BK. Dan akhirnya masalah tersebut diselesaikan di ruang BK. Yoga dan David akhirnya saling memaafkan, begitu juga dengan yang lainnya.

Naskah Skenario siklus II

Kelompok 4 :

Melia
Tania
Hani
Alikha
Dinda
Devi
Shifa
Rida

Judul : membolos

Disebuah kelas, ada gadis cantik, berkacamata yang suka menyendiri. Dia kurang suka bersosialisasi dan kurangnya kepercayaan diri. Dan disaat istirahat, teman-teman gadis yang lain menghampiri gadis cantik itu yang sedang membaca novel didepan kelas untuk mengajaknya bergabung dengan kelompok mereka.

Melia : “ ih, kayaknya cewek itu sendirian terus”.

Rida : “ gimana kalau ita ajak bergabung dengan kita?”.

Semua: “ ya udah ayo !”.

Merekapun menghampiri gadis cantik itu.

Melia : “ Hei”.

Dinda : “ iya...”.

Melia : “ sendirian aja, mending gabung sama kita”.

Dinda : “ hmmm iya”.

Shifa : “ yakin nih mau ?”.

Dinda: “ hehehe iya “. (menjawab dengan malu-malu)

Semua “ sip deh”.

Kemudian teman-teman tersebut mengajak gadis cantik itu membolos di mata pelajaran IPA.

Melia : “ eh, gimana kalau nanti mta pelajaran IPA kita gak usah ikut aja”.

Devi : “ wah boleh juga itu”.

Shifa: “ iya gak usah ikut aja, males eee”.

Alikha : “ mau bolos dimana?”.

Rida : “ kantin aja gimana?”.

Shifa: “ wah boleh juga kantin, gimana din mau ikut gak?”.

Melia: “ udah ikut aja din...”.

Devi : “ iya ikut aja, nanti kamu gak punya teman hlo “.

Dinda: “ hmmm gimana ya?” (dinda sambil mikir)

Alikha : “ udah gak usah pikir panjang, keburu bel masuk kelas. Udah ikut aja.”.

Dinda : “ hmmm iya deh ikut”.

Semua : “ nah gitu dong”.

Bel masukpun berbunyi, semua siswa SMP Negeri 1 Berbah masuk kelas. Terlihat dari kantin ibu Tania sudah memasuki kelas VIIIB. Merekapun dengan tenang makan sambil bercandaan di kantin. Ketika mereka sedang tertawa terbahak-bahak tiba-tiba ibu Tania mendatangi mereka ke kantin.

Ibu Tania : “ sudah anak-anak yang makan? Apakah masih ingin dikantin?”

Tersontak mereka kaget, mereka tak menduga ibu Tania mengetahui keberadaan mereka. Mereka langsung terdiam dan tidak ada yang berani menjawab pertanyaan dari Ibu Tania.

Ibu Tania : “ apakah kalian tidak mendengar bel masuk sudah berbunyi?”.

Alikha: “ su..su..sudah bu..”. (terbata-bata)

Ibu Tania : “ lalu kenapa kalian masih disini?”.

Rida: “ ma..maaf bu. Kami”

Ibu Tania: “ sudah mari ikut ibu ke ruang BK”.

Merekapun ketakutan, dinda tampak menangis karena dia tidak pernah melakukan hal ini dan sampai-sampai dibawa ke ruang BK.

Ibu Tania : “ Bu Hani, ini anak-anak kelas VIIIB membolos di kantin pada pelajaran saya. Tolong Ibu Hani urus mereka”.

Ibu Hani : “ wah anak-anak ini memang..... ya bu, saya urus anak-anak ini. Mari silahkan duduk anak-anak.”

Merekapun duduk di ruang BK, mereka saling bertatap-tatapan. Mereka ketakutan begitu juga dinda menangis terisak-isak. Kemudian merekapun dihukum oleh Ibu Hani. Mereka disuruh membuat surat pernyataan yang ditanda tangani oleh orang tua masing-masing.

Lampiran 10. Hasil Tes Pra Tindakan

Hasil Tes Pra Tindakan

No.	Nama	Item																												Jumlah	Kategori	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	AA	4	1	1	2	1	1	4	4	1	1	3	4	1	4	1	4	1	4	1	1	3	3	4	4	2	4	2	1	67	RENDAH	
2	ALF	4	4	2	3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	83	SEDANG	
3	ADM	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	65	RENDAH	
4	ASA	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	68	RENDAH	
5	ABS	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	SEDANG	
6	AF	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	65	RENDAH	
7	AFP	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	82	SEDANG	
8	BS	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	57	RENDAH
9	DW	3	3	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	65	RENDAH	
10	DA	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	RENDAH	
11	DWGP	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	84	SEDANG	
12	DK	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	4	2	2	4	92	SEDANG	
13	DM	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	65	RENDAH	
14	FTA	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	1	67	RENDAH	
15	FCP	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	1	2	57	RENDAH	
16	FFK	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	68	RENDAH
17	FN	3	4	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	79	SEDANG	
18	HCF	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	60	RENDAH
19	HB	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	67	RENDAH	
20	HPD	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	84	SEDANG	
21	IS	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66	RENDAH	
22	IAP	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	1	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	84	SEDANG	
23	KMD	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	65	RENDAH	
24	MDP	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	60	RENDAH	
25	PYDS	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	85	SEDANG
26	RS	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	62	RENDAH	
27	RDS	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	2	2	3	4	78	SEDANG	
28	R	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	60	RENDAH	
29	RPR	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	2	4	1	3	4	84	SEDANG	
30	SNA	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	81	SEDANG
31	SRW	4	1	1	2	1	4	4	2	1	1	3	4	1	4	1	4	1	4	1	1	3	3	4	4	2	4	2	1	68	RENDAH	
		RATA-RATA																												71.613	SEDANG	

Lampiran 11. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus I

Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus I

No.	Nama	Item																												Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	AA	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	4	80	SEDANG
2	ALF	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	90	SEDANG
3	ADM	2	3	2	4	2	4	3	1	2	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	71	SEDANG
4	ASA	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	1	3	4	4	3	4	1	3	3	3	1	4	2	4	75	SEDANG
5	ABS	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	99	TINGGI
6	AF	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	74	SEDANG
7	AFP	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	99	TINGGI
8	BS	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	92	SEDANG
9	DW	2	4	1	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	81	SEDANG
10	DA	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	4	76	SEDANG
11	DWGP	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	100	TINGGI
12	DK	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	102	TINGGI
13	DM	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	73	SEDANG
14	FTA	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	73	SEDANG
15	FCP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	SEDANG
16	FFK	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	SEDANG
17	FN	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	87	SEDANG
18	HCF	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	78	SEDANG
19	HB	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2	3	3	75	SEDANG
20	HPD	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	91	SEDANG
21	IS	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	75	SEDANG
22	IAP	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	86	SEDANG
23	KMD	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	77	SEDANG
24	MDP	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	1	4	3	75	SEDANG
25	PYDS	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	87	SEDANG
26	RS	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	90	SEDANG
27	RDS	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	87	SEDANG
28	R	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	2	4	87	SEDANG
29	RPR	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	86	SEDANG
30	SNA	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	99	TINGGI
31	SRW	3	3	2	2	2	3	3	2	1	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	3	76	SEDANG
		RATA-RATA																												84.0645	SEDANG

Lampiran 12. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus II

Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus II

No.	Nama	Item																												Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	AA	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	101	TINGGI
2	ALF	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	102	TINGGI
3	ADM	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	99	TINGGI
4	ASA	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	98	SEDANG
5	ABS	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	104	TINGGI
6	AF	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	102	TINGGI
7	AFP	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	101	TINGGI
8	BS	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	97	SEDANG
9	DW	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	TINGGI
10	DA	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	100	TINGGI
11	DWGP	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	101	TINGGI
12	DK	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	106	TINGGI
13	DM	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	101	TINGGI
14	FTA	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	99	TINGGI
15	FCP	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	102	TINGGI
16	FFK	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	99	TINGGI
17	FN	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	97	SEDANG
18	HCF	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	97	SEDANG
19	HB	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	96	SEDANG
20	HPD	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	102	TINGGI
21	IS	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	97	SEDANG
22	IAP	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	96	SEDANG
23	KMD	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	89	SEDANG
24	MDP	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	92	SEDANG
25	PYDS	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	94	SEDANG
26	RS	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	99	SEDANG
27	RDS	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	97	SEDANG
28	R	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	100	TINGGI
29	RPR	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	103	TINGGI
30	SNA	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	102	TINGGI
31	SRW	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	90	SEDANG
RATA-RATA																														99.06452	TINGGI

Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2255 / 2016

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/2158/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 23 Mei 2016

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ARIESTA DIAN PRAMESTI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12104244028
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Kemalang Rt 07 Rw 02 Kemalang Klaten
No. Telp / HP : 087734550085
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN
ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 1 BERBAH**
Lokasi : SMP N 1 Berbah Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 23 Mei 2016 s/d 22 Agustus 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 23 Mei 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.I.P, MT
Pembina IV/a

NIP 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Berbah
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Berbah
6. Kepala SMP N 1 Berbah Sleman
7. Dekan FIP UNY
8. Yang Bersangkutan